



目　录

目录












第三十四节课

《前行引导文》正在讲“寿命无常”。

寿命无常是个很甚深的窍诀，平时我们要在生活中经常串习。当然，这种境界并不容易生起，一定要经过漫长的修习，所以各位不要放松，也不要觉得它是加行法门而轻视，如果这样，说明你对修心法门没有深入。真正的高僧大德，始终觉得对无常修得不够，因而大家平时在修学过程中，一定要严格要求自己，否则，这些修行境界不会随随便便就出现。

在实修寿命无常时，只要反反复复观察，定会生起来一种紧迫感，知道万法都是无常的，现在不修就来不及了，有了这种信念，修行则很容易成功。世间上的大多数人，虽然明白自己终有一天会死，但总觉得死亡不会那么快到来，于是把修行一拖再拖，无限期地延迟下去，最后修行一无所成。这种现象如今比比皆是，所以你们获得如此殊胜窍诀后，应当很认真地去修持。

现在许多道友比较积极，尤其在共同加行上下了一定的功夫，我见后心里很安慰。尽管这次讲的速度比较慢，任何法师可能也不会这





样，但若给大家讲得比较细致，让每个人花些时间把加行基础打牢，那修什么法都比较方便。所以，我经过再三观察，特意给大家讲得比较广，你们也不要对此有所抱怨。虽然以最快的速度完成《大圆满前行》也可以，我专门拿两三天来念传承，一下子就传完了，但如果没有一步一步地修，除了有个得传承的功德外，自相续得不到真实利益。

这次传讲《前行》，有些人肯定收获很大，也有些人刚开始比较精进，慢慢就虎头蛇尾了，这与各人的缘分、信心、精进有着密切关系，故希望大家要有持之以恒的精进心和恭敬心。

下面紧接着讲：

当今，有些一家之主认为：“我千万得长久住世，如果有个三长两短，那我的家人会挨饿受冻而死，或者被怨敌所毁，或者为大水溺死，因为现在他们所拥有的财产和幸福等一切的一切，全部是依靠我才得到的，所以他们绝不能没有我。”有些寺院的住持也觉得：“我可不能离开人世，不然天就垮下来了，到时弟子们该怎么办哪？”可是，这些人死了以后，他们的亲人眷属将其尸体火化或投到水中，或者丢到尸陀林，随便哭几声，便心安理得了。

世间上有很多这样的现象：有些人没有死之前，觉得在家里举足轻重、不可缺少，然而他死了以后，别人照样过生活。因此，你们活着的时候，不要为了某些人，而把修行全部放下、全部舍弃。有些人经常说："我不能出家，否则，我家人该怎么办呢？""我没时间学佛法，因为家里的重大事情都是我一个人承办。"许多人都有这种顾虑。其实你终有一天会离开，不可能永远跟着他们，没有你，他们也不会活不下去，所以你在没死之前，应该选择最好的道路，不要为这些人放弃来世的解脱。

人在死亡之时，诚如前面所说，就像从酥油中抽出一根毛一样，只有自己孑然一身，孤独无助地漂泊在中阴界，当时所能依靠的，唯有正法。不知你们想过没有，死亡其实并不遥远，就在我们每个人面前等着，而它一旦降临，器情世界的一切事物，我们都要统统抛弃，唯有随业力漂泊在轮回中，这是非常可怕的事，也是非常重大的事。

现在很多人对"死"字提都不敢提，其实这种讳疾忌医的心态并不可取，我们每个人都要面对死亡，此时除了佛法，没有任何依靠处。因为生生世世跟着我们的，只有善业和恶业，诚如《德施请问经》所言："父母兄弟妻，仆财

眷属众，死后无跟随，诸业随其后。"我们死的时候，父母不能跟随，兄弟妻儿不能随后，仆人、财产、眷属等更不能带走，就算是珍爱了一辈子的身体，也要万般不舍地留在人间。那么，唯一跟随自己的是什么？就是生前所造的业，哪怕念一句观音心咒、做一件善事，也会像身影一样始终跟着自己。

如今很多人特别可怜，他们连后世都不承认，更不要说为此去造善业了。即使造了一点，也只是为了今生利益，对来世想都没有想过。不仅在家人如此，包括极个别法师，对后世也不太重视，他们只提倡今生善有善报、恶有恶报的简单因果概念，除此之外，言行举止中根本没有考虑过后世。其实，人一天的时间很短，一生的时间却很漫长，同理可知，我们一世怎么过都无所谓，但遥遥无期的生死轮回，确实应该值得三思。

因此，从现在起，我们必须一心一意、尽心尽力地勤修正法，不要只搞表面形式，或者虚报一些数字欺骗负责人。现在有些人，学佛就是为了领资料、得名声，实际上从来也不修持，这一点，很多人观察自己就会一清二楚。你们不妨好好想想："从皈依到现在，我每天时间是怎么安排的？修无常修了多长时间？前辈

大德们和真正的修行人是怎么修的？我也不是没有时间，但对死亡想过多少次？对无常法门是如何观修的？……”这方面要反反复复观察自己。

以上讲了“无常四际”的第一个——生际必死。下面接着讲第二个：

积际必尽：一切积聚同样终将散尽，这是一个自然规律。即使是统治南赡部洲的国王，也有沦落为乞丐的时候。如南朝皇帝梁武帝，他在位时，经济发展、政局稳定，举国上下一片繁荣，但到了晚年，侯景发动叛乱，他成了侯景的俘虏，囚于台城，最后被活活饿死。

许多人上半生受用圆满，下半生却因弹尽粮绝而饿死；有些人去年拥有数百头牦牛，但遭到大雪或其他灾难，今年就沦为一贫如洗的乞丐（这种说法比较适合藏地，汉地城市里的很多人，说“几百头牦牛”不一定有什么概念。对他们的话，应该说：许多令人羡慕的大老板、大企业家，遇到金融风暴或者一些灾祸时，一瞬间便家财耗尽、不名一文，很多人因此而跳楼自杀）；昨日是地位显赫、腰缠万贯的富翁，也有被仇敌毁得一无所剩，今天成为乞丐的……

在历史上，西晋有个人叫石崇，他可谓富

甲天下、侈极四海[1]，是中国古代十大富豪[2]之一。后来八王叛乱，赵王司马伦看中了他的家财，要杀他之时，石崇后悔地说：“是财多而招致了杀身之祸！”司马伦直言相告：“知道是财富害了你，为何不早一点把财富散了？”石崇言：“晚了！”

还有清朝“红顶商人”胡雪岩，田地万亩、姬妾成群，在当时风光无限。虽然他富可敌国，与官场人物交往甚密，最终却成为左宗棠与李鸿章政治斗争的“牺牲品”，在短短的时间内，事业崩毁、倾家荡产，下场相当悲惨凄凉。

所以，从世间人的兴衰、成败、得失来看，一切万法均是无常的。这个道理，不像修生起次第、圆满次第那样需要一直苦思冥想，其实从我们身边发生的很多事情上，包括有时候看新闻、看报纸，也能完全了然于胸。我在城市

---

[1] 石崇曾与贵戚晋武帝的舅父王恺以奢靡相比。王恺饭后用糖水洗锅，石崇便用蜡烛当柴烧；王恺做了四十里的紫丝布步障，石崇便做五十里的锦步障；王恺用赤石脂涂墙壁，石崇便用花椒。晋武帝暗中帮助王恺，赐了他一株珊瑚树，高二尺许，枝柯扶疏，世所罕比。王恺用这株珊瑚树向石崇炫耀，不料石崇挥起铁如意将珊瑚树打得粉碎，王恺心疼不已，以为石崇嫉妒自己的宝物，石崇一笑置之：“别心疼了，我还给你。”说着便命左右取来六七株珊瑚树，这些珊瑚树高度皆有三四尺，条干绝俗，光耀如日，比王恺那株强多了。王恺抚然自失。

[2] 中国古代十大富豪：最为著名的富豪陶朱公范蠡、最早的富婆巴寡妇清、营国巨商吕不韦、富可敌国的男宠邓通、靠抢劫富商致富的石崇、靠强取豪夺发家的梁冀、靠以权谋私起家的大奸臣蔡京、江南第一富豪沈万三、红顶商人胡雪岩、大买办商人盛宣怀。

里住院时，经常拿报纸来看，有些医生很好奇：“你们出家人怎么天天关心国家大事？”实际上，我看报纸，关心的并不是某些明星歌星，世间人极力赞叹的，我确实不太喜欢。但每天在世界各地所发生的灾难，使无数人流离失所；有些贪污分子被查出，最终锒铛入狱……从中可令我对无常有深刻的认识。尽管表面上它只是张报纸，描述的多是世人吃喝玩乐的情节，似乎没有什么意义，但看了以后，确实对生起悲心、出离心有帮助。不然，我也不可能无所事事，整天拿着报纸看。所以，对世间的种种无常现象，了解一下还是有必要，这也是一种修行。

总之，我们亲眼目睹的许多事例足以说明：财产受用不可能恒常拥有，它犹如夏天的露珠、秋天的白云一样，很快就会消失，故一定要慷慨布施。然而，不懂无常、没学过佛法的人，为了财产受用，首先不择手段去追求，得到之后，又绞尽脑汁地保护，可是不管怎么努力，这些终究会离开自己。因此，如果你拥有了财富，应当以不贪执的心态去享用，一旦失去了，也没必要特别伤心。这即是学习无常法门的作用。

对于以上道理，大家理应再三深思熟虑。

文字上我给你们这样讲了，但下面具体有多少人去思维，也不是特别清楚。但不管怎样，希望大家对每一个道理要重视，平时行住坐卧中，有空就打开这个法本，仔仔细细去琢磨。我以前学《前行》时非常认真，不是一天两天，也不是一年两年，而是修了很长时间，所以如今对人身难得、寿命无常等，还是有一些定解。这些道理的定解，短期内肯定生不起来，只有长期不断地串习，才会一年比一年稳固，到了一定时候，对名声、地位、财富等世人贪求的对境，才能真正看淡。

合久必分：一切聚合的法，最终定会分离。譬如，某地的大市场或大法会上，虽集聚了来自四面八方、成千上万的人，最后也都会各奔东西。

对此规律，世间人也是认可的。罗贯中在《三国演义》开场白中就说：“话说天下大势，分久必合，合久必分。”实际上打开历史画卷，便会完全明白：这样的现象一直在不断上演。即便是一个上师开法会，暂时集聚了来自五湖四海的信众，可过一段时间，他们仍旧会分散。学院今年的“金刚萨埵法会”马上也要开了，相信届时各地的很多四众弟子会来到这里，但

法会八天以后，又会分散到各个地方去。在座的道友也是同样，今天聚在经堂里共同学习，然而再过几年，很多人会无影无踪，甚至离开了人世。包括菩提学会的佛友们，利用网上网下等各种方式在一起学习，但过几年之后，也会像以前读书毕业后一样四散分离，留下的只有美好的回忆，而绝不可能永远在一起。

尽管现在我们中的师徒、主仆、施主福田、道友、兄弟、夫妻等，彼此慈爱、和睦相处，但最终无论如何也无法不分离。尤其是有些弟子与上师，关系融洽、不愿分开，但正如有些高僧大德所说，这样的时间不会恒常，就算上师很想在一个地方、对某些眷属长期地传法，也是不可能的。我看过一些历史，像迦叶尊者和阿难尊者，释迦牟尼佛将佛法交付予他们，但他们真正弘法利生的时间，要么是四十年左右，要么只有三十年。因此，在人寿百岁的当今时代，作为上师，弘法的时间肯定有限，而作为弟子，想在具有法相的上师面前一直听法，也是不现实的。就拿我们来说，曾经也发过愿，希望在上师如意宝座下永远听法，一直不离开，但是后来，这种希望却变成了失望——上师突然示现无常，离开我们而前往清净刹土，我们就像是一群被遗弃在人间的孤儿，不得不忍受

着撕心裂肺的痛苦……

因此，无论是什么样的聚合，师徒也好、夫妻也罢，最后都会面临分离，诚如古人所言："父母恩深终有别，夫妻义重也分离，人生似鸟同林宿，大限来时各自飞。"这就是无常的体现。

前两天，我去了小时候住的地方——一个牧民的冬场。没读小学之前，我们家冬天都住在那里，后来我读了小学、中学、师范以及出家，这么多年来一直没有去过。那天我跟弟弟几个人去了一下，到那里以后，三十多年前的景象浮现在眼前，渐渐变得愈发清晰。这个地方，大的变化倒没有，但是附近的一些邻居，跟以前完全不同了。我在那边看到几块刻着观音心咒的石头，是自己没读小学之前刻的，字迹依然很清晰，就顺便带了几块回来。去一趟以前呆过的地方，我确实体会到了万法无常，再过三十年，我肯定不在人世了，这个没什么好怀疑的，但现在算是比较年轻的人，到时候还在不在了，也不好说。

所以，对于无常法，大家切莫停留在理论上，如果每天高谈阔论，会讲诸行无常等四法印，但心里从来没想过，修行恐怕不会成功的。在藏地，很多老年人对无常观得不错，他们始

终想到生命短暂，觉得“我今年肯定会死”、“明年肯定会死”，以此来鞭策自己尽快圆满咒语、完成善法。而现在的年轻人，几乎没有这个概念了，成天盘算着几十年后要干什么什么，这完全是不智之举。

实际上，纵然你现在身体康泰、无病无灾，但若突然遭到死亡，或偶然性的恶缘，当下即会舍弃一切而赶赴后世，与心爱的人分道扬镳，这些都是没有固定性的。所以，每个人的幸福定有尽头，即使很多道友想永远呆在殊胜的道场里修学，也不一定现实。著名的诗人、思想家歌德曾说：“任何人无论是谁，其幸福总有尽头，末日也必将来临。”他虽然不学佛，也没以大乘窍诀观过无常，可是他也深深明白，任何幸福都不可能长存。

如今朝夕相处的道友、家人等，在不久的将来，必定会各奔前程，聚在一起只是暂时的因缘，所以彼此之间不要怒气冲冲、恶语中伤、争吵不休，甚至发生大打出手等现象。应当想到大家不一定能长期相处，很快就会分离，因此在极为短暂的岁月中，理当互敬互爱、和平共处。诚如帕单巴尊者所言：“夫妻无常犹如集

市客，切莫恶语争吵当热瓦[3]。”

夫妻间最好不要吵架，假如整天吵吵闹闹，没完没了，不但自己痛苦，还会搅得四邻不安。有位法师讲过：曾有对夫妻开了一家糕饼店，两人稍不顺意就发脾气，为一点小事就吵得不可开交，左邻右舍没法过一天安宁日子。有一天，两人又吵了起来，丈夫说：“你如果再不听话，什么事都反对，我就拿刀杀了你！”妻子也不甘示弱：“杀啊杀啊！反正我也不想活了。”乡长上前劝解，他们不但不听，反而骂得更大声，动作更激烈。乡长看他们这样，故意大声叫道：“大家来啊！这里有很多糕饼，免费拿去吃吧！”夫妻俩听了，急忙问他为何如此。乡长说：“反正你们一个想杀人、一个想要死，被杀的人死了，杀人的也要坐牢，留这些糕饼有何用！”他们冷静下来，觉得这话有道理，就不再吵架了。

其实，世间人吵架经常是为了没意义的事，只不过一个小小的矛盾，比如丈夫说炒两个菜，妻子说不用炒两个，一个就可以，为此就开始争执不息，吵得面红耳赤。若能知道夫妻的因

[3] 当热瓦：音译，指当热地区的人。切莫恶语争吵当热瓦，是对当热地区人们的教言，如同我们现在说“切莫恶语争吵东北人”、“切莫恶语争吵桂林人”一样。

缘是无常的，很短暂，互相迁就包容一下，家庭就和睦了。家庭和睦的话，整个社会也比较安宁，因为一个不吵不闹、内心平和的人，各方面很容易随顺别人，不会与人发生冲突，但如果他特别不开心，那他所波及的人群也不会快乐。

懂得无常的人，必定会珍惜短暂的因缘。所以，你们在发心过程中也好，在班里、组里学习也好，千万不要说很多是非。我在佛学院这么多年，从来没有因为个人的事情，与任何道友吵过架、红过脸，除非是为了公家的事，尤其在管理方面，跟有些道友说一下而已。要知道，大家聚在一起的因缘很难得，如果没有清净观，就像苏东坡对佛印禅师一样，那看谁都是不净粪，很坏的，但若清净观修得很好，眼中会全部是佛菩萨。其实，喜欢吵架、说是非的人，与自己的修行有一定关系。因此，大家不要吵架，应该珍惜这种缘分，今生既然能够相聚，肯定有前世的因缘，对此每个人务必要珍惜。

总之，修学佛法的时候，上师的教言要记在心中，时时去观想、去思维，这样的话，言行举止才会逐渐改变。学佛法不像学气功一样，马上就有一些感应，只有自己的起心动念与法

相应，久而久之，才能看破世间一切，对上师三宝的信心日益增上。

堆际必倒（凡是堆积的东西势必会倒塌，不可能永恒存在，这与物极必反的规律相同）：一切修砌成的建筑，都将土崩瓦解。从前，繁荣昌盛的村落及寺庙，都有贤德之士管理和住持，可是如今却只剩下一片废墟，已经变成了鸟窝雀巢。

在印度，昔日的那烂陀寺、吉祥戒香寺可谓鼎盛一时，无数大智者和大班智达住锡于此研讨佛法，对佛法弘扬起到了不可磨灭的作用，而现在只剩一堆遗址，此外什么都没有了。

在藏地，天子赤松德赞时期，由幻化工人[4]修建、邬金第二佛莲花生大士和堪布菩提萨埵开光的桑耶三层宝顶宫殿[5]，算是藏地较早的建筑，也因遭受火灾，在一天之内毁于一旦，外部大框架全部毁了，只有几块墙壁残留下来。（当然，历史的说法比较多。）

法王如意宝传大圆满窍诀时，常会提到桑耶寺。因为上师的前世是莲花生大士二十五大弟子之一——降魔金刚，每每忆及该寺往昔的辉煌壮观、而今的面目皆非，往往伤感万分、

---

[4] 幻化工人：赤松德赞由印度迎请来的工人。

[5] 宫殿的上中下三层，分别是印式、汉式、藏式三种不同民族的风格。

老泪纵横。从藏地历史上看，桑耶寺的建筑非常庄严，但后来尤其在“文革”期间，遭受了极大破坏，现在虽又重新修复，但原来的建筑风格基本上荡然无存。此外，法王松赞干布时，宛如尊胜宫[6]般的红山[7]宫殿，如今也已片瓦不留，连基石都无影无踪了。

其实，再辉煌雄伟的建筑，最终都将毁坏、倒塌，不可能永恒存在。以前我在读书时，特别喜欢《霍元甲》里的“万里长城永不倒”，天天下了晚自习后，一群人对着教室的墙壁，或在教室里吊个沙袋，一边唱一边用拳头打。那个时候，真的以为万里长城会永远不倒，但学了无常以后，方知万里长城也有毁坏的一天。我去北京时，专门看了一下长城的构造，全是砖石修筑而成，比现在建筑物的质量更差，很多地方都不行了，所以，没有任何一个建筑能“永不倒”。

还有世人特别推崇的美国世贸大厦，主体有 110 层楼，是世界首屈一指的高层建筑物。后来两架飞机一撞过去，爆炸后，瞬间化为一堆废墟[8]。因此，任何一座钢筋水泥的建筑，即

---

6 尊胜宫：帝释天所居宫殿名，在善见城中央。
7 红山：布达拉宫所在的山。
8 美国世贸大厦，主体是高 110 层的双塔楼，当时 1 号塔仅用 10 秒倒塌，2 号塔也仅用 8 秒倒塌。

使水泥的标号再高，各方面看似不会毁坏，然无常一旦到来，再牢固的材料也靠不住。

另外，汉地历史上的“万园之园”——圆明园，始建于清朝康熙年间，后经雍正、乾隆、嘉庆、道光、咸丰等朝的增建和修缮，终成为一座大型皇家园林。圆明园的陆上建筑面积，比故宫还多一万平方米，水域面积相当于一个颐和园，总面积等于 8.5 个紫禁城。乾隆皇帝称之：“实天宝地灵之区，帝王豫游之地，无以逾此。”其盛名传至欧洲，被誉为“万园之园”。

圆明园不仅以园林著称，而且也是一座收藏相当丰富的皇家博物馆。法国大作家雨果曾说：“即使把我国所有圣母院的全部宝物加在一起，也不能同这个规模宏大而富丽堂皇的东方博物馆媲美。”可是在 1860 年，八国联军入侵北京，圆明园被英法联军洗劫一空，后被一把火焚为灰烬，唯余几处断垣残壁，仅供后人凭吊哀念。

不但这些世人了知的建筑终有毁坏的一天，即便是史前文明中那些不为人知的建筑，也难逃无常之网，甚至因年代过于久远，人们将其曾经的辉煌一时，当成了玄之又玄的神话。拿大西洲（亚特兰蒂斯）来说，有关于它的故事，

最早出自古希腊哲学家柏拉图[9]之笔。他在两篇著名的对话著作《克里齐》和《齐麦里》中，详细记述了大西洲的存在。他说如今的大西洋那里，在一万多年前，有一片美丽富饶、高度发达的陆地，即大西洲。那里气候温和，森林茂密，宫殿和庙宇用金、银、象牙等装饰，城市宏伟壮观，运河四通八达，港口日夜繁忙……国家繁荣昌盛，人民安居乐业，是一块得天独厚的乐土。当地人信仰龙神（即海神），将其视为至高无上的主宰，时时加以供奉。后来，大西洲的人们开始腐化，邪恶代替了圣洁，贪财爱富、好逸恶劳、穷奢极欲代替了天生的美德。此举触怒了龙神，降下灭顶之灾，在一次特大的地震和洪水中，整个大西洲仅于一日一夜便沉沦海底，消失于滚滚的波涛之中……这个故事听起来十分玄乎，但柏拉图多次强调，它是历代相传，并非虚构捏造。

对柏拉图笔下的大西洲，有人认为是天方夜谭，有人却对此深信不疑，只是苦于没有找到确凿的证据。几个世纪以来，众多考古学家试图证明它的存在，但都纷纷无功而返。直至

[9] 柏拉图：古希腊哲学家，也是全部西方哲学乃至整个西方文化最伟大的哲学家和思想家之一。他和老师苏格拉底、学生亚里士多德三人，并称为古希腊三大哲学家。

2009 年 2 月，英国媒体对外宣布：日前，英国航空工程师伯尼 · 巴姆福德通过“谷歌海洋”软件查看三维海床地图时，震惊地发现在大西洋海底，竟有一块貌似城市遗址的海床！这一惊人发现，让全世界的考古学家、海洋学家们充满了兴奋，因为如果它真是一处城市遗址，那很可能就是传说中沉入海底的大西洲。由此可见，人类用肉眼或分别念无法达到的地方，不一定就真的不存在。

前段时间，我去看了一处藏地的大型遗址，小时候那里就有一些墙，后来我在土堆里又发现许多古代的人骨，还有一些金属材料。忆及昔日此处的风光，觉得一切太无常了。我们现在活在人世间，但死后会给后人留下些什么？每个人理应有所考虑。

其实，观无常对我来讲非常乐意，周围的一切事物，皆是开示无常的善知识。既然万法无有恒常性，那我们对现在如虫穴般的城市、住宅、寺庙等非常耽著，又有什么用呢？有些城市里的人真的很累，为了住得舒适一点，用分期付款的方式，把自己一生牢牢绑在房子上；山上有些修行人也是如此，为房子付出了大量时间，今年也修，明年也修，一直不好好地“修”心，只是拼命地“修”房子，最终有什么用啊！

作为修行人，理应追循噶举派诸前辈大德的足迹：背井离乡，奔赴异地，居住岩洞，与野兽朝夕相伴，将衣食、名誉抛之脑后，过一种知足少欲的生活。不要像现在世间人那样，对物质生活要求特别高，穿的要高档华贵，吃的要山珍海味，结果造的业也罄竹难书。对我们而言，一定要彻底依止噶当"四依处"——心依于法、法依于贫、贫依于死、死依于干涸之壑。

什么意思呢？首先，要一心一意地依止佛法，而不依止其他（心依于法）。其次，佛法的境界依靠安贫乐道才能生起，假如你整天追求奢靡豪华，任何修行也不会成功。当然，也不是非让你把所有家当都处理了，变成一个穷光蛋，这个"度"要学会把握（法依于贫）。然后，安贫乐道不能只是一时热情，刚出家时什么都不要了，渐渐却越来越富裕，最后死时家财万贯，这说明法没有融入心。噶当派的大德就像米拉日巴尊者一样少欲知足，一辈子都过这样的生活，死时也没什么牵挂，在山洞里安详示寂，但现在许多出家人在这方面做得不太好。当然，对城市里的人来讲，这样做可能有点困难，但即便如此，至少也不能贪得无厌（贫依于死）。最后，要死在山谷里，而不是城市里，更不能是

医院里。有些修行人知道时日不多，就到寂静地方去，这种做法比较合理。倘若你没有一定的修行境界，死的地方最好选择寺院。以前的大德们都是如此，包括汉传佛教的很多高僧，圆寂时要么在茅棚里，要么在山洞里，身患重病时并没有入于城市——打开《高僧传》就知道，这样的故事相当多。当然，生病时依靠治疗是有必要的，但在死的时候，务必要前往寂静之地（死依于干涸之壑）。

作为一个修行人，修行务必要自始至终，保持不变。比如，出家人从受戒起一直到临终，都要戒律清净；在家人也应一辈子生活简朴、业际无倒，在非常清净的状态中死去，这是最快乐的。不然，你最初舍弃一切，最后又一一重新捡回来，身陷五欲不能自拔，在欲求不满的心态中离世，这是十分悲惨的。

总而言之，世间万事万物没有多大意义，我们一定要追循前辈大德的足迹，以他们的传统和教言要求自己，尽量让修行善始善终。否则，末法时代障碍比较多，法越来越深的时候，违缘也越来越重。为此，始终要祈祷上师三宝和护法神垂念、加持自己：不要出现违缘，修法圆圆满满，菩提心日益增上。经常发这个愿，这一点非常重要！

第三十五节课

“寿命无常”正在讲第五个问题，即思维各种比喻和意义而修无常。

这个道理很重要，但许多人不知道，虽然自己的身体、寿命本质上是无常的，可因为愚昧无知，始终被常有的执著所障蔽，如此就不能见到万法真相。所以学习佛法的时候，观修无常非常重要，噶当派的很多修行人，一生中尽心尽力地修无常，若对此能有所认识、有所体悟，修其他法门会非常容易成就。

当然，修无常不能只是口头禅，应在实际行动中去了解、去观修。它的道理很简单，任何一个稍有文化的人，都可以领会其中含义，然而如果要付诸于实践，确实不是那么容易。不修的话，觉得这没什么，但若修到一定时候，因为自相续的常执太深厚，故很难一下子断掉。

昨天讲了堆际必倒之理，尤其是噶当四依，我们应当诚心诚意思索、观想。下面继续学习：

高际必堕：高高在上的地位、英勇无比的军队也都不会长存。举个例子来说，《父子贤慧

经》等佛经中[10]讲的我乳转轮王，是统治四大部洲的金轮王，其福报之大，举世无双。麦彭仁波切在《白莲花论·布施品》中记载：久远之前，人寿无量岁时，有一国王名为长净，统治八万四千小国，拥有八万王妃。后来他头顶生出一肉蛋，从中现出一相好庄严的小孩。此儿初生之时，国内出现种种瑞相，众王妃乳房自然流出乳汁，她们都说：“让孩子吸我的乳汁。”于是，人们称之为“我乳王”，或者叫“顶生王”。

相师为他看相后，授记其将来定能成为统治四大部洲之金轮王。他长大之后，果真依靠轮宝统治了南赡部洲、北俱卢洲等四大部洲，使众生尽享欢乐，并于数万年中为众人宣说利乐之道。

后来他觉得仅统治人间还不够，便又向天人城市进发。到了天界之后，天人宫殿六十二扇大门自动打开。天人们为他摆设宝座，比帝释天稍低一点，他便发愿：“以我的福德力，愿与帝释天平起平坐。”随其心愿，帝释天立刻分一半座位与他。此时，众人看到他与帝释天无论相貌美丑、功德大小、说话方式均无有差别，只不过帝释天眼不眨、行走稍快一点而已，其

[10] 《顶生王因缘经》、《大般涅槃经》、《起世经》、《中阿含经》、《长阿含经》、《大楼炭经》等中，皆有关于此王之记载。

余皆无任何差异。

我乳轮王如是与帝释天同等享用天人五种妙欲，时间为三十六个帝释天全部寿命的总和。

当三十六位帝释天中最后一位执政时，非天向天人发起攻击。帝释天无法打赢非天，只得仓皇跑回宫殿，紧闭天宫大门。我乳王自告奋勇去迎战，腾身虚空，立于非天之上。对于他的威望与福德，非天胆战心惊、害怕异常，于是纷纷逃窜而去。

眼见非天已遭受失败，我乳王沾沾自喜，心生一念：“我的威力已超胜一切，不应再与帝释天同坐，应赶走帝释天，成为人天唯一怙主。”当时的帝释天为迦叶佛前世，是极具功德的严厉对境，故他刚生此恶念，福报就全部失毁，顷刻间一落千丈，堕落到南赡部洲以前他所住的旧王宫门口。此时他才明白，众生的欲望不可满足，遂于临死前讲了一些偈颂，其中一偈是：“虽降银币雨，贪者无满足，智者于妙欲，知苦多无益。”

通过这个故事可以看出，人对权力、地位的欲望，永远无有餍足之时。现在很多人不安于现状，想自己的地位越来越提升，其实就算你圆满拥有人间一切，内心仍然不会知足，这种贪得无厌终将毁了自己。正如有些上师在教

言中所说：“欲望毁希望。”

很多人没有学佛时，永无止境地往前奔，一旦学了佛以后，回头一看，人生已走了一半，但一直迷迷糊糊、没有目标，对于以前的所作所为，自己会感到无知、惭愧。这样的感悟，尤其学佛比较深、对佛法产生定解的人都会有。

实际上，高际必堕的道理，在现实中也可以发现：古往今来漫长的历史长河中，无论是一国之君的皇帝、总统、国家主席，还是基督教、道教、佛教等各大宗教的教主，凡是有权有势、拥有高官厚禄的人，没有一个能始终如一地稳坐其位。包括一些地方官员、学校校长、部门负责人，也在不断地替换，不断地示现无常。

潜下心来想想，在我们眼前，无常的现象一直在不停上演，可因为以前从未受过这方面教育，心总被常有的执著遮盖着，自然见不到万法的真相。

无常分为细微的无常和粗大的无常，且不说刹那变化的细微无常，单论粗大的无常，如世间的兴衰得失，有智慧的人应该很容易发现。可大多数人就算见到了，也根本没有放在心上，所以每天漫无边际地奔波忙碌，到头来得不到便伤心欲绝。原因是什么？就是对万法的真相

不了解。

举目四周，无常的现象可谓屡见不鲜，去年为他人判刑的法官、领导，今年就可能因贪污腐败，而锒铛入狱成为阶下囚：

如上海原市委书记陈良宇，2008 年 4 月因受贿、滥用职权等罪，判处 18 年有期徒刑。《世界经理人文摘》报道，据中纪委驻上海工作组向中南海提交的一份报告中披露：上海市、区、局、县级高干，用匿名、假名、化名在银行开设了 1322 个账户，共有金额 986 亿余元。其中，陈良宇匿名账户就 53 个，有金额近 3 亿元。

本月 23 号，韩国前总统卢武铉跳崖自杀，据说他自杀是迫于道德拷问和法律追究的双重压力。他长期追求的是清廉，但其多位下属和家人都涉嫌腐败，这对其是莫大的讽刺，他实在无法承受，就留下遗嘱自杀了。但具体是什么原因，我们也说不清楚。

还有台湾的陈水扁，当了八年国民总统，如今也因涉嫌贪污、洗黑钱等重罪，而被法院羁押受审。

此外，广西壮族自治区主席成克杰、成都宣传部部长高勇等等，从刚开始的一手遮天、风光无限，到最后的东窗事发、一败涂地，他们身上都在诠释着无常。包括一些寺院住持地

位的改变、一些居士心态的改变，从中也很容易明白此理。

既然一切皆为无常，那无论在自己身上发生什么，都不必觉得很倒霉、很痛苦，同时，在别人身上发生时也能理解。因此，修行对我们来讲很有必要，若把这些道理学得相当好，在现实生活中，就会清楚一切都是如梦如幻，没有恒常稳固性。

所以对修行人而言，要追求的是无衰无退、人天应供、圆满正等觉的佛果，这是最根本、最究竟的目标，而有衰损的地位、财富、权势，这些又有什么用呢？现在虽然是竞争社会，在两三个人的小团体中，为了争夺负责人的位子，也会闹得不可开交。可如果去详细观察，纵然是世界各国首脑，最后也会沦为普通平民，自己所希求的这点蝇头小利，又有什么意义呢？因此，我们应唯一希求永无变化的佛果，除此之外，对任何事物也没必要感兴趣。现在很多佛教徒，学了无常法之后，不去跟别人争地位，其原因也在于此。

对于以上道理，必须认真观想、深入思维，如果觉得真是这样，那么在日常生活中该如何行持，这一点很重要。这个无常的道理，很多人字面上都理解，但从内心中真正生起定解的，

不知道究竟有多少？

以上讲了地位再高也不可靠，下面讲亲人和怨敌的关系也同样无常：

从前，嘎达亚那尊者去化缘，看到一位施主怀里抱着儿子，正津津有味地吃着鱼肉，（我在家时从来不敢吃鱼。学校食堂一吃鱼，我就很苦恼，因为当天只能吃米饭，其他什么也吃不了。可你们很多人一提起鱼肉，包括有些出家人，也开始垂涎三尺，以前的习气复苏了。你们大口大口吃过是吧？这也许是你父母亲友的肉，所以现在要擦净嘴巴，好好地忏悔。）并用石头击打在啃骨头的母狗。尊者以神通观察，发现：那条鱼原本是他父亲的转世；母狗正是他母亲的转世；前世杀害自己的仇人，则转生为他的儿子来偿还宿债。如此洞晓之后，尊者说了这样一个偈颂："口食父肉打其母，怀抱杀己之怨仇，妻子啃食丈夫骨，轮回之法诚稀有。"

可见，我们前世最有缘的众生，今生可能特别讨厌；今生依依不舍、感情上特别执著的，却往往是前世的怨敌来讨债。所以，依靠佛理来观察，若对一个人特别耽著、从心底特别喜欢，说明这个人曾是你的怨敌。常有年轻人问我："我跟某某的感情特别特别好，我不能没有

他，天天都想着他。您说说，我们前世是不是夫妻？"我总回答："你们前世肯定是怨敌！"这不是没有教证的，你今生中没他就活不下去，没他就要跳楼自杀，这种感情执著必定来自于前世怨仇的债；而你即生中特别看不惯的人，很可能才是前世最执著的亲人。

且不说前世，即便是今生今世，亲怨也是无常的。今天不共戴天的仇人，明天也许会变成志同道合的朋友而互相交亲，情投意合非同寻常。这种现象不在少数。

所以，不要认为上述公案只是个传说，了知也可以、不了知也可以，千万不能这么想。一定要深深地知道，人与人之间亲怨是无常的，明白这一点后，执著就会逐渐淡薄，这对修行有很大的帮助。否则，始终陷在庸俗的情感泥坑中拔不出来，修什么也修不好。

为了加深对此的理解，我再引用几则公案：

《毗奈耶经》中记载，有个人特别疼爱儿子，为儿子造了很多很多业。他临死的时候，由于放不下儿子，转生成了自家一头牛。儿子把它杀了，吃了牛肉。他死后，又转生为自家的牛，儿子又把它杀了。他第三次仍转生为自家的牛，儿子准备杀它时，舍利子出现在他家门口，通过神通观察，发现牛一直在自言自语：

“我已经来两次了，但都被你杀了。我最爱的儿子啊，现在你又要杀我，我非常难受，实在是忍不了，但也没办法抵抗。”尊者将此告诉了他儿子，后来就把牛放生了。所以，我们平时所吃的肉，很可能是前世的亲人。

《中阿含经》中也有许多精彩的故事，方便时你们应该看一下。看书要看有意义的，以懂得因果取舍之理，不要像现在人一样，不喜欢看经典和论典，只爱看打仗、色情的小说，对自相续不但无利，反而有极大的损害。记得《中阿含经》中有一个人叫都提，他父亲死后，转生为家里的狗，偷吃盘中食物；还有个人叫旃檀，他父亲转生为乞丐，来他家乞讨时，被打断了手臂。

这方面的故事数不胜数。所以，平时与自己有缘的众生，仇敌也好、乞丐也好，都要尽量做布施，对他好好地照顾，同时心里要念一些观音心咒。我们藏地有个传统：一个人如果被蜜蜂、蚊子转绕，就表示是他中阴身的亲人未得解脱，中阴法王开许其以此身来寻求善法。因此，你们听到耳边有“嗡嗡”的声音，一定要念些观音心咒等进行回向，或者布施一些食物，不要“啪”一声就把它打死了。

一般来讲，按照《楞伽经》的观点，我们

现在所享用的肉，全部与往昔亲人有密切关系，如经云：“我观众生，更相噉肉，无非亲者。”你吃牛肉的话，这头牛是你前世的亲人；你吃猪肉的话，这头猪也是你前世的亲人。所以，能不吃肉是最好的，如此功德也不可思议，大家一定要明白这个道理。

若能深深了知六道轮回中众生辗转投生，彼此互为父母亲友，对各种悲欢离合就会产生厌离心，不会特别去执著。以前讲《亲友书》中的“父转成子母成妻”时，我提到过汉地志公禅师的一个故事：志公禅师是梁武帝的国师，被公认为观音菩萨的化身。有一次，禅师应邀参加一个婚礼。他去那里一看，脱口唱了首道歌：“古古怪！怪怪古！孙儿娶祖母；女食母之骨；子打父皮鼓；猪羊炕上坐，六亲锅里煮。众人来贺喜，我说：苦！苦！苦！”

意思是什么呢？

原来，新郎娶的妻子，是祖母的转世。因为祖母特别疼爱这个孙子，临终时还挂念他，一直拉着他的手，恋恋不舍地死了。（我们藏地有种习惯：人死的时候，不能被他拉着手，不然，他死后灵魂会一直缠着你。所以有人临终时，如果对你伸手，你千万不要靠近，否则，过段时间他就会在你梦里或以其他方式出现。原来有个人的妹妹要死了，一直喊她哥

哥过来，她哥哥特别害怕，马上给我打电话："我妹妹快不行了，但我不敢接近，她会不会抓着我？如果抓着我，以后她的灵魂缠着我怎么办？"）死后就投胎做个女孩子，长大后给孙子做媳妇。所以志公禅师说："孙儿娶祖母。"

禅师到屋子里，见一个小女孩正在啃猪蹄。这女孩的母亲造了很重的罪业，死后投生为猪，现在办喜事被人宰杀了，故小女孩在吃她母亲的肉。所以禅师说："女食母之肉。"

又看见院子里一个小伙子，正高兴地打驴皮鼓。他父亲也是因为造罪，转生为驴，死后被人剥了皮做鼓，正是这个小伙子在打的鼓。所以说："子打父皮鼓。"

禅师往炕上一望，全都是往昔被吃的猪羊，如今投生为人，互为亲戚，欢天喜地聚在一起。而在锅里炖的肉，却是前世的六亲眷属。所以禅师说："猪羊炕上坐，六亲锅里煮。众人来贺喜，我说：苦！苦！苦！"

当天整个婚礼状况，禅师通过神通观察，发现轮回的闹剧非常可笑。如果我们也能了知真相，还愿不愿做这些事呢？可能谁都不愿意。但由于我们没有宿命通，而且对因果取舍一无所知，所以做了很多难以描述的蠢事。因此，大家应想到世间许多事情无有实义，对无常观

一定要了解。

《大藏经》中有一部《法句譬喻经》，里面也讲了一个与之类似的公案：当年，舍卫国有一婆罗门很富裕，但他性格悭贪，每次吃饭时，都要关紧大门。（我们有些人是不是也这样？到了中午的时候，钢炉里明明冒出烟，但门一直推不开，我附近有这么几个道友。他们吃完饭以后，门就打开了。）有一天，他家煮鸡吃，夫妻俩关起门一起享受美味，小孩坐在二人中间，他们时不时地夹鸡肉给小孩吃。

佛陀知道此人以宿世的福德，到了该度脱的时候，于是化现为一个沙门，直接出现在他面前。婆罗门见后非常生气，说："你这个人真是无耻，怎么没开门就闯进来了？"

沙门说："是你自己愚痴，杀父、娶母、供养怨家，怎么反说我无耻呢？"

婆罗门不明白这话的意思，便询问原因。

沙门说："这餐桌上的鸡，是你前世的父亲，因为他性格悭贪，所以常堕为鸡身受苦。这小孩是罗刹鬼转世，你前世常被他损害，你们之间宿业未了，所以他又来投胎当你孩子。你妻子是你前世的母亲，她对你感情深厚，所以今世又转为你的妻子。这种轮转的戏剧，愚人不知，只有我看得清楚。"

佛陀显现神变，让婆罗门看到自己的宿命，他对轮回也生起了厌离心。佛又为他说法，他当下证得初果。

所以，佛经中有很多业因果的丰富内容，包括过去讲的《前世今生论》中，也有不少情节与此雷同的公案。我引用的公案稍微多一点，智慧不同的人，可以获得不同的利益。只要你永远记住一个公案，觉得它的内容非常精彩，以后在生活中，就会有取舍的余地。否则，若对这些道理一无所知，恐怕自己陷得越来越深。因此，我认为对佛教的了解非常重要，这种了解不可能一步登天，像一块石头突然掉到前面，你马上就变成圣者了，不会这样。但如果能日积月累，取舍因果的正见定会日趋完善。

话说回来，刚才讲了势不两立的仇人可以变成交心挚友。反过来说，就算是亲生父母、骨肉同胞，也会为微薄财产受用而怀恨在心，进而互相残害。即使是夫妻或亲属，也有因鸡毛蒜皮的小事，从而反目成仇，甚至自相残杀。

世间人的感情变化，诚如《入行论》所言[11]，有时不需要多大事情。他们建立感情也容易，给一点点财富，说几句好话，或者露一丝微笑，

[11] 《入行论》云："刹那成密友，须臾复结仇，喜处亦生嗔，凡夫难取悦。"

两人就能成为无话不说的密友；而感情破裂也容易，本来是难舍难分的亲友，只因中间出点误会，如一方遇到困难时，另一方没来看望，或者一个人说话时，用词稍有不当，对方就非常生气，从此再也不理他了。所以，凡夫人是很难取悦、很难契合心意的。

这样的现象，在我们人生旅程中有很多。例如，别人给你一点东西、说一句好话，你们之间就好得不得了，你对他给的东西念念不忘，永远当作无上之宝。而有一次他没给你东西，却给了别人，以此原因，你们马上变成敌人了。可见，无论亲友还是怨敌，都是无常迁变的。这是事实，很多人从自己身上也可以感受到。

既然亲怨是无常的，我们就应怀着慈悲的心肠，爱护所有的众生。这也是大乘佛教的崇高精神。学过《入行论》的道友，应该都有这种体会吧！有时想起上师如意宝，我们真的很惭愧。他老人家毫不顾虑自己，无私地奉献一切，以这样的利他心，在整个世界中，为弘扬佛法、救度众生做出了不可磨灭的贡献，可我们后学者能不能做到呢？我独自一人默默沉思，越发觉得羞愧难当。尤其是自私心很重时，不管遇到什么事情，由于"我"字当头，就会产生许许多多烦恼。

所以，在座的僧众、居士们，一定要发愿：尽量像以前的高僧大德那样，对不管是亲生的兄弟姊妹，还是怨仇似海的敌人，都以慈悲心来一视同仁。虽然在凡夫位时，完全同等对待有一定困难，但至少应在道理上明白。只有这样发愿，其结果才是永恒稳固、不易迁变的，否则，今天跟这个私交甚笃，明天跟那个撕破脸皮，这些私人恩怨都是不可靠的。

苦与乐也是无常的：有些人上半生富裕快乐，是有地位、有财富的大领导，下半生却穷困潦倒，沦落为无依无靠的乞丐；也有些人上半生痛苦不堪，“文革”时成为批斗对象，而得到平反以后，下半生幸福美满，短短几十年中有焕然一新的变化；还有些人上半生为乞丐，下半生却变成国王……佛经论典中这方面的公案相当多。

比如，米拉日巴的伯父和姑母，曾霸占了米拉日巴母子的家产，逼迫他们流离失所。为了报仇，米拉日巴苦学咒术，学成之后，正赶上他伯父的儿子娶媳妇，请了很多客人到家中吃喜酒。于是他施展咒术，杀了三十五个人。短短半天的时间，一场喜宴就以悲剧告终。

事情经过是怎样的呢？原来，当天喜宴楼

下拴满了客人的马匹，其中一匹雄马想欺侮一匹雌马，其余的雄马不服气，大闹了起来。雌马想狠狠地踢雄马，可不知怎地，一脚把柱子给踢倒了，房子塌了下来，伯父的儿子、新娘等三十五人都压死了，到处是一片惨叫哭号，悲惨的情景简直令人无法想象。（他伯父家虽说非常富裕，但有时候看来，建筑也不是很结实，一匹马就能踢倒柱子，让整个房子倒塌，确实不如现在的水泥柱子牢固。）后来，米拉日巴留下伯父和姑母的命，之所以不杀他们，就是让他们活在世上作见证，看看自己的报应。

诸如此类的苦乐无常现象，其实还有很多，如美国“9 · 11”事件，原本这一天是最吉祥的日子，但恐怖分子就瞄准这个，制造了惨绝人寰的爆炸事件。所以，暂时的快乐不一定永恒，痛苦很可能马上降临；暂时的痛苦也不一定长久，快乐也许会紧跟其后。世间一切苦乐都是不定的。

然不同的是，我们为了求法、修行，尽管暂时无吃无穿、历尽苦行、饱经沧桑，但终究会苦尽甘来，获得无上安乐，就像往昔出世的诸佛及米拉日巴尊者等前辈那样。所以，为了求法而受苦，是非常值得、非常有功德的。尤其当我们年轻时，若能下很大功夫苦行，那么

到自己晚年、乃至生生世世，必定会感受无上的快乐。这一点，从《米拉日巴尊者传》中也看得出来。不管藏地也好、汉地也好，全世界没有不赞叹米拉日巴尊者的，他在最初是如何苦行，每个人应该清楚，而他最终所获得的成就，让无数众生都得到了利益。

所以，修行肯定能得成就，这是毫无疑问的，关键在你能不能下功夫。不要说米拉日巴，即便是藏汉一般的高僧大德，通过看其传记也能明白，他们在求学时下了极大决心，然后认认真真去修学，到了晚年时，不管是境界还是利他心，才会跟其他凡夫完全不同。人有了境界的时候，定会散发出慈悲和智慧的光芒，令众生获得无穷的利益，这是一个自然规律。反之，假如你在修行过程中，什么感悟和境界都没有，就算偶尔获得一些地位、学位，但这个好景不常，过一段时间也会消失的。

因此，每个人不管是什么身份，务必要通过修行获得一些境界。这种境界不是无缘无故就产生的，必须要下一定功夫。不管你有智慧、没智慧，只要肯下功夫的话，有一分功夫就有一分收获，这是决定的！

通过学习《前行》，我觉得意义非常大，大家对此一定要反复思维。有些人对《前行》不

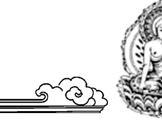


重视，来学院后不请《前行》，到处问可不可以请最甚深的密法？书倒是可以请，但你若连基本的无常道理都不懂，书再好也没有用。就像一个小学生，连加减乘除的口诀都不知道，还想要大学本科三年级的数学课本，书倒是可以给，可你没打好基础的话，看也看不懂，即使表面上看懂了，对自相续也不一定有利。

因此，希望大家首先打好稳固的基础，这是我一而再、再而三反反复复强调的。你们在修行过程中必须要有次第，有了次第的话，肯定会有好的结果！

好，今天讲到这里。（很多新来的居士鼓掌）讲得那么精彩啊？我在这个山沟里，讲经二十多年了，从来没受过这种待遇，今天是第一次。（鼓掌更起劲了）谢谢、谢谢！掌声也是无常的，看那些国家总统，他们的掌声非常多，可最后下台时，人人也开始鼓掌。所以要懂得无常啊，不能太激动了。






第三十六节课

现在还是讲思维各种比喻和意义而修无常。修无常对修行人而言非常重要，这在前面也一再地提过，它是极为尖锐的一种窍诀，可直接斩断对今世的执著。

我们要想成为真正的修行人，就一定要先看破今世。当然，光是口头上说也没用，务必要想方设法深深认识到：名声、地位、财富、快乐等世人希求的诸法，只不过是梦幻泡影，实际上没有任何意义。若能明白这一点，就会断除对今生的贪著，对佛法也不得不产生信心。所以，无论出家人还是在家人，都要认认真真修持此法。

现在很多人口口声声说“太忙”、没时间修，或者太懒惰、没办法修，究其原因，就是他们对无常没有生起紧迫感，否则也不会如此懈怠。所以，《大圆满前行》的内容至关重要，尤其是共同四加行，大家必须要再三修持。有些人认为“我已经修了一个多月”、“我都修一年多了”，实际上这并不够，一定要经年累月长期修，通过不断的串习，让法义在相续中如实生起，这样一来，你的修行才会有所收获。

有位仁波切曾说，他的上师顶果钦哲法王，一生不论到哪里去，总是随身携带《大圆满前行》，而且每天早晨修法之后，都会读上几页，此习惯多年以来从未改变。这位仁波切还说，他光从法王那里领受这个法教，可能就超过十次：有几次是法王给众人传时，恰好他也在场；大约有五次，是法王应他之请，或认为他需要受这个法，而把这个法教传给他。

大家都知道，不管在印度还是藏地，顶果法王是公认的大成就者、大瑜伽士。像他这样了不起的大德，对《大圆满前行》尚且从不轻视，不会认为它只是个基础法、初学者的法，那我们作为后学者，就更不能随意忽视了。

我有时去外面看病时，学院有些人来看我，我经常问他们：“你包里装着什么？”有些人不敢吱声，可能装着钱还是什么，害怕被我“没收”了；有些人说：“是《大圆满前行》。”我听后就非常高兴，若能对法本这样重视，他多多少少都会受到利益的。

其实想一想：像顶果法王那样的高僧大德，毕生都带着这个法本，我们为什么不需要？修行并不是一两天的事，也不是得一次传承就可以了，而必须要终生坚持。华智仁波切之所以在如来芽尊者座下听过那么多次前行，如来芽

尊者之所以在仁增·晋美林巴（无畏洲）座下得过那么多次前行的传承，这也是有原因的。所以，希望每个人对此应该值得观察。

尤其是现在，我们正在修共同加行，这个机会相当难得，故大家千万不要放逸，一定要精进。其实这个修法一点都不难，你既可以安住修，也可以观察修。什么叫做观察修呢？就是翻开书本，把寿命无常的每个道理、每个公案读一遍，然后思维是不是这样。最后你会发现这个道理千真万确，万事万物瞬息万变、无可信赖，没有任何永恒坚固性。如此一来，你会觉得整个轮回一点也不可靠，诚如有些大成就者所言，如同被密友欺骗了一般，生起万分伤心、失望之感，从此对世间一切毫无兴趣。若能产生如此厌离心，这是非常好的一种修行境界。

所以，对于修学《前行》，一定不能放弃。虽然古往今来不同上师有不同的教言：有些要求修加行；有些直接受灌顶；有些连灌顶都不用，就像贝若扎那在路上遇到邦麦彭滚波，以最快速度便可让他证悟[12]。但按照传统的修行次

[12] 大译师贝若扎那流放在甲摩擦瓦绒地区期间，有一位年近八旬、老迈龙钟的老人名叫邦麦彭滚波，上师将禅带系在他的身上，禅杖靠在他的腰间，对他传讲了上师瑜伽修法。结果他生起了直断本来清净的真正密意，最后身体散为尘埃而成佛。

第，大多数人必须先修加行。如同世间的一些教育，要从幼儿园、小学、中学、高中依次上去，这与大部分人的根基比较相应。同样，在修行的过程中，大家也应该先修共同加行。

有些大德弘扬藏传佛教时，最好也能按照次第来，这样别人不容易生邪见。毕竟凡夫人的分别念特别恶劣，要改变它需要一定过程，只有按部就班、循序渐进，才能逐渐生起相应的觉受，最后有机会获得开悟。

因此，修学时务必要重视加行，这不能只停留在口头上，而要对每个道理观察修或安住修。在我们学院，以上的共同加行部分，许多道友已经修了一百多天，效果比较不错，但还要不断地修，时间越长越好。如果共同加行修得特别成功，大家在未来的修行旅途中，就会像意科喇嘛的传承弟子一样，不论遇到什么违缘，都肯定不容易退转！

下面继续讲苦与乐也是无常的：

可能有人认为：“有些人造了杀生等滔天罪业，但表面上看来，他不仅没有感受痛苦，反而生意兴隆、生活美满，这是否有违‘善有善报，恶有恶报’的因果规律呢？”

并没有。如果你去详细观察，就会发现他

现在造的恶因，不一定马上成熟；而他正在感受的乐果，则是往昔善业的果报。所以，因果绝对不会错乱，倘若一个人通过造罪而积累受用，虽然暂时获得了快乐，但终究会感受漫无边际的痛苦。

例如，从前的尼洪国家，国王以非法治国。后来因前世福报现前，最初七日中天降粮食雨，接着降了七日的衣服雨，之后又降了七日的珍宝雨，人们尽情享受从天而降的各种财物，生活非常惬意快乐。但紧接着又因恶业成熟，天上降下土雨，使所有的人葬身土下，死后堕入恶趣中受苦[13]。

《佛教科学论》中也曾讲过一个故事：某地有位医术高明的医生，一天，他的诊所来了个四十多岁的妇人，她像鸡一样发出“皮鼓、皮鼓”的声音，同时身体猛烈颤动，两手像鸡翅膀一样向左右扩张。她说自己喉咙有病，请求疗治，但诊察她的咽喉，并没有什么异状。这位医生是个虔诚的佛教徒，看患者的样子，很像鸡被绞杀时的状态，询问之下，她正是当地有名的贩鸡商的太太，于是他拒绝了她的求诊。这位太太听了以后，两手如鸡翅般颤动，

[13] 详见《杂宝藏经》卷第十之《优陀羡王缘》。

叫着“苦呀、苦呀”，回到家倒地便死了。

还有，《前世今生论》中也记载道：有一个养鸡专业户，将所养的鸡大批卖给鸡贩子，令其宰杀以牟取利润。后来，他妻子生了个女儿，双手与鸡爪一样，直接与胸部相连，而且肠子暴露在体外，让人深觉恐怖异常。四川电视台对此事也进行了报道，很多人都亲眼目睹过。

通过以上公案可知，一个人的幸福美满，若依靠造恶业而得来，这只不过是暂时的，最终痛苦必定会纷至沓来、无法避免。

与之相反，一个人生活艰苦、遭受磨难，若是为了行持善法，那也只是短期的，最终势必会迎来光明。所以，我们在修行过程中，遇到一些违缘或困难，不要特别去在意、去耽著。

前段时间，听有些居士说，他们在修加行时，受到百般阻挠，尤其是磕头，家人亲友极力反对，不像我们寂静处的出家人，只要身体和心力允许，修行的环境非常自由。而他们作为在家人，学习佛法稍微好一点，可以偷偷摸摸、避开家人，但磕头的话，不得不在家里或单位里，所以不信佛教的人一看，觉得这种动作怪怪的，就认为是在练气功，好多人都比较担心。虽然他们的心情可以理解，但我们修行人的言行只要符合真理，迟早会感动整个世界、

感动身边的人，故不要遇到一点点困难就放弃。

其实，对于无常的苦与乐，没必要患得患失，特别去耽著。当你快乐时，背后肯定有痛苦相伴；当你痛苦时，背后也必然有快乐相随。所以，痛苦和快乐是交杂而生的，没有永恒的痛苦，也没有永恒的快乐。因而，对今生的一切幸福受用、荣华富贵，我们也不要贪执不舍，理当追随佛陀及前辈大德的足迹，将其如唾液般弃之不顾，一心一意希求正法，甘心情愿承受身体的苦行及精神的磨难。

要知道，超越生死轮回之法，只有佛教中有，而要真正获得它，不经历一丝一毫痛苦，轻而易举就想得到，这是绝对不可能的。不说一般凡夫人，即便是藏汉两地的大成就者，在求法过程中，也难免会经受诸多苦难。不过，修行时越有违缘，就越有动力，以此也可提升自己的境界；如果一点磨难都没有，修行过于顺利，有时候反而容易退失道心。所以，我们要想做个真正的修行人，就一定要随学前辈大德的精神，不管遇到什么困难，都应尽力去排除、去克服，把修持佛法的伟大事业，在今生今世中贯彻到底。心中要默默发这种誓愿。

我曾看过汉地来果禅师的四十八大愿[14]，里面的精神十分可嘉。修行人关键要有一种心力，假如你心力比较强，就算表面上比较弱小，但仍能达到自己的修行目标；可是如果你心力不够，大多数发心都围绕着自己，天天想着“我怎么样吃饭”、“我怎么样成就”……这完全没有一点意义。

对上述道理，每个人要诚心诚意地思维、观修。

好人与坏人同样是无常的：这一点从世间、出世间两方面来阐述。

（一）从世间方面而言：

能言善辩、知识渊博、智勇双全之人，也有一败涂地、一落千丈的时候。到那时，因往昔的福德耗尽，地位、名声、势力、财富等荡然无存，思维颠倒，万事不顺，常常受人挖苦、遭人欺侮，以前仅具的少分功德，似乎也变得一无所有。

现在就有很多这样的人。比如，我们附近县城的老书记、老县长，原来极有名声、有威望，生活上也非常讲究，但退休之后，他们整

[14] 详见《来果禅师语录》。因发愿文过长，故此处不作引录。

天无所事事，为了打发时间，就泡在一些脏脏的茶馆里，喝些特别便宜的茶。这种茶要是在以前，他们不要说去喝，连看都不会看一眼。还有些人，在我的印象中，几年前既有智慧也有能力，各方面相当了不起，可是现在一接触他，跟过去简直有天壤之别，这种无常的示现，实在令人唏嘘不已。

不但我们身边有这种现象，历史上也不乏其例：如秦朝相国吕不韦，依靠自己的聪明才智，把儿子秦嬴政推上王位，自己号称为“仲父”，独断专权、一手遮天，可谓一人之下、万人之上。但后因缪毒集团叛乱受牵连，他被罢免了官位，又恐日后被秦王所杀，不得不饮毒酒自尽身亡。

世间上，这样的事例不胜枚举。然遗憾的是，无常在我们眼前一幕幕掠过，许多人却对此视而不见，不会把“无常”两个字用在生活上，更不会用它来修行。我看有些老师讲历史时，只是把年代、大事交代一下，根本没引导学生体会过无常。包括一些非常有名的教授，在演讲的过程中，也从来没有结合过无常教义。（他们在世间上很成功，折服了无数大学生和知识分子，所以我有时候喜欢听他们的光盘，看他们到底是怎么讲的。但美中不足的是，他们不懂佛法，以致把一些

现象解释得太表面化，深度不够。比如某某朝代自公元多少年建立，谁来统治，期间发生过什么事……了解这些虽说也有必要，但更关键的是，应在内心中产生一种修行的境界。）

实际上，无常在每个人身上都会发生，就算你现在再有智慧、再有能力，到了一定的时候，也会变得糊里糊涂、任人欺负。所以，我还没有变得特别迷糊时，尽量想抓紧时间，把藏传佛教的珍贵窍诀译成汉语，有些甚深教言也想整理出来。否则，无常的到来特别迅速，过一段时间身体不好了，或者发生别的事情，可能就没有机会了。

无常的示现千变万化，不仅好人可以变成坏人，坏人也可以变成好人。例如，许多人以前无有智慧、见识浅薄，行为也不如法，往往被贬为“骗子”、“狡诈者”。但后来他突然发财了，或者一夜成名了，便赢得了众人尊重，被看成是见多识广、精明能干之人。正如俗话所说：“狡者年老成主人。”

我认识炉霍寿灵寺的一位格西，二十多年前，他是个不识字的在家人，在寺院旁边打工，好多人特别看不起他。后来他产生了出离心，跑到印度求学二十多年。他刚去时字都不认识，但通过精进、刻苦的学习，结果考上了格西学

位。他回到炉霍时，当地所有的人，包括寺院僧人，都排着长长的队伍迎接他，给他献哈达。现今他是寿灵寺的住持，每天给僧众讲经说法。有一次他到我家里来，在交谈的过程中，我们讲起了许多无常的道理，他对此就深有体会，说如果自己没有出家修学，绝不会有今天的成就。

包括你们熟悉的人中，也时常有这种现象：有些人当年特别卑下，智慧浅薄，行为低劣，但过了几年后，现在一见到他，他又有钱又有势，特别能干，他自己也特别傲慢。

就像汉高祖刘邦，早年是流氓出身，德行让人不敢恭维。《史记》中说他贪酒好色，种种无赖行径令人发指。比如，一次项羽挟持刘邦的父亲为人质，威胁刘邦说："你如果不投降，我就把你父亲煮来吃。"刘邦若无其事地回答："你要是把他煮了，请分给我一杯羹。"还有一次，刘邦被追兵所迫时，为了减轻车载重量、加快车速，三次将自己的女儿和儿子（后来的汉惠帝）推下车，只顾自己逃命。然而就是这样一个人，最终成就了一方霸业，成了汉朝的开国皇帝。刘邦做了皇帝以后，在设盛宴款待群臣时，对在场的父亲夸耀道："原先您总说我是个不务正业的无赖，不像二哥那样能理家治业。

如今我做了皇帝，您看现在是二哥的财富多，还是我的财富多？"

所以，在人短短的一生中，有时会有翻天覆地的变化，好人会变成坏人，坏人也会变成好人。包括我身边的有些道友，以前讲考、背考特别厉害，很多人说他以后会成为了不起的高僧大德，但我不敢轻易断言，毕竟未来的日子很漫长，什么都是不定的；也有些人刚开始坏得很，好多人强烈要求把他开除，但我觉得，只要他没有严重违反学院纪律，最好还是给他一次机会。我以前出去时，就遇到学院开除的有些人，他们在外面有许多钱、许多弟子，弘扬佛法的能力特别强，我也受过他们特别热情的招待……所以，有时候很多事情都是无常的。

（二）从出世间方面而言：

俗话说："具证年老求学问，舍事年老积财物，法师年老成家长。"这些也都是无常的体现。

"具证年老求学问"：有些具有证悟的人，年轻时一直精进闭关，好几年根本不跟人说话，可是到了老年时，反而不去修行了，开始拼命闻思，希求学问。其实这样不好，年轻时应该好好闻思，年老时应该好好修行。华智仁波切说过："年轻实修老年闻思者，自己无利他人讥笑因。"假如你年轻时一点也不学，关起门一味

实修，而年老时又想起来闻思，这对自己不但无有利益，在别人看来，也是值得讥笑之处。有些老年人嘴里一颗牙齿都没有了，还在天天背五部大论，这个确实没有必要。老年人就该好好实修，要么一心念佛，要么持诵观音心咒。

"舍事年老积财物"：有些人上半生是舍事者，抛弃一切世间琐事，除了修行佛法，对什么都不感兴趣，但下半生却努力积聚财物。

2006 年 10 月，《北京晚报》中就有条新闻说"百岁老和尚还俗娶媳妇办厂"，这令世人大为诧异。新闻中的老和尚叫释法缘，记者采访他时已有 101 岁，他说自己曾是一个寺院的住持，后因发生洪水，寺院被淹，他又到另一个寺院去做住持。但由于寺院日益清冷，香客稀少，他在 96 岁时产生了还俗的念头。（当时他已有 54 年僧龄，门下弟子近 3000 人。）为了寻找一个良好的归宿，不久，他就与一个 53 岁的寡妇结了婚。

无独有偶，2008 年《江南都市报》中也有一则新闻是："九旬老人出家 70 年后还俗娶妻"。（你们不要把它只当成新闻啊，每个人应当观察自身，引以为鉴！）这个老人出生于中医世家，出家后行医救人，常为附近老百姓看病。他最初是呆在寺院里，后来因种种因缘，在外地开了 3 年的

诊所，并在那里定了居。他经常想起母亲曾叮嘱他："一定要修行满 70 年，以此可保家人平安。"于是当他修满 70 年时，便开始蓄发。

一个弟子见他年岁已高，身处异乡，举目无亲，便建议为他找个伴，相互有个照应。于是老人就去一家婚姻介绍所征婚，结果找到一个 41 岁的女人。那个女人跟家人商量时，遭到父母、兄弟、姐妹的极力反对，连她女儿也不同意。但女方觉得他比较忠厚老实，就顶住一切反对和压力，坚决跟他生活在一起。女方每月工资 300 元，见他刚搬到自己家乡，没有收入，就省吃俭用，每月给他 200 元做生活费。两年以后，二人领了结婚证，据说生活得比较美满。目前，这个老人又喝酒又抽烟，身体也保养得不错。

可见，即便是持戒清净、出家多年的人，以后会变成什么样，谁也无法预料。作为一个出家人，若能一生守持清净戒律，以此身份离开世间，这是最值得随喜的。

"法师年老成家长"：有些人上半生是为人传法的阿阇黎，下半生却成了猎人、盗贼、强盗；还有些上半生是持戒清净、给人传戒的羯摩师或轨范师，下半生却子嗣成群。

我以前也讲过，法王如意宝在石渠求学时，

《根本律》、《戒律三百颂》等戒律方面的法，都是在一位上师面前得的。当时那位上师持戒相当严谨，行为极其调柔，托嘎如意宝对他评价也特别高，很多弟子都在他面前受戒，或者求些戒律方面的教言。后来法王1996年去石渠时，他显现上已经还俗了，生了一个孩子。他见到法王时，因为法王是很了不起的大德，他就向法王顶礼；而法王曾在他面前听过戒律，所以也向他顶礼，两人就这样互相顶礼……当时我没有去，但有些侍者是这样讲的。对于这位上师，法王经常在课堂上赞叹他、恭敬他。

我寺院以前也有一位堪布，他年轻的时候，戒律特别清净，跟寺院的住持活佛平起平坐。但后来在"文革"期间，他不但破戒，生了十几个孩子，而且毁谤佛法，批斗时打根本上师，整个人变得特别可怕。前几年他死了，听说当时相当悲惨。所以，从我们身边发生的事例中也可以看出：一切都是无常的，暂时的修行根本不值一提，没必要去特别炫耀，认为自己如何了不起。

反之，也有人上半生是屠夫、猎人、妓女，所作所为全是造恶业，下半生却生起真实的出离心，一心一意修行而获得成就；或者，即使没有成就，但也已经皈入佛门，死后往生清净

刹土。

昨天有个道友说，他曾当过两三年的屠夫，杀过无数的羊，从现在开始一定要好好忏罪，精进修持。还有一个人说，他为了忏悔罪障，从2001年起，三步一拜朝五台山、九华山、普陀山，至今还剩峨眉山没有去。这样的话，即使他们往昔业力特别深重，今后也有希望变成很好的修行人。因此，现在的贤劣显现，可以说瞬息万变，没有任何现象是始终不渝、牢不可破的。

可是，有些人依靠上师等殊胜对境的加持，偶尔生起一点相似的出离心、厌世心，装模作样修了些法，有一些似是而非的境界，别人就把他看作是了不起的人物，纷纷在其足下恭敬顶礼。此时的他，又有施主、又有弟子，没有详细观察相续，反而以傲慢蒙蔽了内心，飞扬跋扈、一反常态，认为"我什么事都可以做了"，这种人真正是鬼迷心窍、着了魔！

（大家一定要注意，华智仁波切的《前行》全部是窍诀！我在传讲的过程中，因为时间关系，有时候表达得不清楚，但只要你把这些金刚语反反复复阅读，像顶果法王那样，每天都念上一段，久而久之，对你的相续必定会有很大帮助。）

现在，藏传佛教有些假修行人，在汉地造

成了很不好的影响。他们心中根本没有佛法，为了名声、为了钱财贪得无厌，根本没有利益众生的念头，这样的话，即使他们打着“佛法”的幌子，但用不了多久也会被人识破。毕竟如今很多人相当聪明，分别念也很强，不要说一些邪师，就连真正的善知识，他们也常常看不惯，进而产生各种邪见。因此，大家一定要注意。否则，有些人一有了钱、有了势，就对上师三宝不恭敬，取舍因果也不注意，做什么都随心所欲，似乎不必受业力约束，这种行为完全是着魔了。

我们学院出来的人，也有这样的：有些人以前闻思很精进，各方面非常不错，但出去之后，有点钱、有点弟子，就不知道天高地厚了。现在一听说他们的事迹、一看到他们的行为，就觉得好可怜，明明一点修行境界都没有，还敢那样欺骗众生，一个地方看穿了他的真面目，他马上又换个地方行骗。而有些弟子也没有头脑，每天迷迷糊糊的，跟着他到处跑，真的非常悲哀。

那天有个人说：“你们藏地有些活佛不合理！如何如何……”我当即反驳：“你们汉地有些居士也不合理！因为真正的依止上师，前提必须是互相观察，不能像饿狗遇到肉块一样，

马上就吞下去。”当然，有些人把佛法当成货物来买卖，过失的确也很大，希望你们千万不要这样。不过若想自己不着魔，一方面要常看这些窍诀来修加行，另一方面，也要虔诚祈祷莲花生大士、二十一度母。即使你不会念其他偈颂，但莲师心咒和度母心咒一定要念，以前很多大德的传承都是如此。

我个人而言，虽不敢说对上师们所传的法，都能一一行持，但多年来一直祈祷莲花生大士，故在邪魔如此猖狂的时代，自己的修行还算能够把握。因此，大家有时间的话，也应时常祈祷莲花生大士，若能如此，就像《赞戒论》所言[15]，绝对不会被邪魔控制。

当然，如果你已获得了圣者果位，则不必担心行为有什么改变。但若尚未断除我执、没有生起无我智慧，那么贤劣的表象都是无常的，今天你想好好修行，过段时间也许像着魔一样，拼命去造恶业，诚如刚才所说，90 多岁了还想还俗，这是相当可怕的。

所以，我们应恒时修习死亡无常，审察自相续的过失。作为一个修行人，不需要过大的名声、过多的财富，只要有基本的生活资具就

[15] 颂云：“然亦会遭恶魔之危害，恒以恭敬清净之信心，猛厉祈祷上师莲花生，决定不为违缘所转变。”

足够了，故当常常身居低位，行为如理如法。华智仁波切说过："如理修法，方可弘法利生。"然而有些人比较无耻，根本不知道自己是个坏人，还在别人面前一直夸夸其谈，炫耀自己如何了不起，这是值得羞愧之处。

真正的高僧大德，或有实修实证的人，从来不会宣扬自己，而只会观察自己的过失。他们有强烈的出离心，三门寂静调柔、谨小慎微，了知一切有为法皆为无常，时时思维轮回的痛苦，恒常处于对上师三宝的信心和对轮回的厌离心之中。如米拉日巴尊者云："无人山谷岩洞中，恒具出离厌世心，上师乃为三世佛，强烈坚信永不离。"一个真正的修行人，在无人的山洞中修行时，恒时对轮回有极大的出离心，对上师三宝有强烈的信心，并不是今天生一个信心，明天就没有了。

信心和出离心，这二者是佛法的根本。按照噶当派的观点，生起信心主要有四因：一是依止善知识，二是亲近善道友，三是修行无常，四是多看经论。我们也务必要依此而实地修行，否则，今天自己是个修行人，但由于分别念是无常的，明天会变成怎样也很难说。

从前有一个人，因为密友成仇、众叛亲离而步入佛门，后来经过一番修行，成了一位了

不起的唐巴比丘，风心获得自在，可以在虚空中飞行。有一天，他在供施食子时，集来了许多鸽子，他见此情景，不禁心想："我有这样庞大的军队多好啊！若能如此，就足以消灭那些怨敌。"由于当时的恶念没有转为道用，导致他后来还俗成了军队首领。

可见，有时候的一念之差，结果往往很可怕。顺治皇帝在《出家偈》中也说："黄袍换得紫袈裟，只为当年一念差。我本西方一衲子，为何生在帝王家？"他以身著黄袍的帝王之躯，换去了身披紫袈裟的出家之命，这也不是无缘无故的，究其原因，完全归咎于他当初的一念之差。

还有，宣化上人在《水镜回天录》中，讲过崇祯皇帝的故事：崇祯是明朝最后一位皇帝，他前世是个沙弥，很有道心，但修行时总爱做皇帝梦，希望自己将来当皇帝。后来他很年轻就死了，寺院住持叫人把他的尸体拴在马尾上，要求把尸体拖碎了、拖没了为止，以此减轻他来世的痛苦。可他两个师兄弟不明白师父的苦心，故不忍心这样做，就把尸体偷偷埋了，致使来世崇祯落得个煤山吊死的下场。

因此，大家在修行过程中，务必要经常观察自己，尽量把心转为道用。如今依靠良师益

友的助缘，我们暂时拥有了修法的时机，但凡夫的想法没什么恒常可信的，故一定要夜以继日勤奋修法，活到老，修到老。

关于"活到老，修到老"，我想起了苏东坡的一个故事：苏东坡从小就喜欢读书，他天资聪明、过目不忘，每看完一篇文章，便能一字不漏地背出来。经过几年苦读，他已是饱学之士。一天，他乘着酒兴，挥笔写了一副对联，命家人贴在大门口。上面写到：

读遍天下书
识尽人间字

过了几天，苏东坡正在家看书，忽听仆人通报门外有人求见。他出来一看，是位白发苍苍的老太太。老太太指着门上的对联，问他："你真已读遍天下书，识尽人间字了吗？"

苏东坡一听，心里很不高兴，傲慢地说："难道我能骗人吗？"

老太太从口袋里摸出一本书，递上前说："我这里有本书，请帮我看看，上面写的是什么？"

苏东坡接过书，从头翻到尾，又从尾翻到头，书上的字竟一个也不认得。他不禁羞愧万分，觉得自己说的大话太丢脸，伸手想把门上的对联撕掉。

老太太忙上前阻止："慢！我可以把这副对联改一下。"于是在每句前面各添两个字，改成：

发愤读遍天下书
立志识尽人间字

并谆谆告诫："年轻人，学无止境啊！"

所以，我们在求学的过程中，也要记住"学无止境"这句话，万万不能骄傲自满、得少为足。对于以上道理，每个人一定要认真观想，深深思索。

综上所述，通过这几节课思维无常的各种喻义，大家理当深信：上至三有之顶、下至无间地狱，皆无有丝毫恒常稳固的，都是迁变增减的本性。





第三十七节课

下面继续学习《大圆满前行》中的“寿命无常”。此科判分为七部分，今天开始讲第六个。

观修无常的每一个引导都特别重要，大家若能对书中的内容经常串习，时时刻刻观得起来，始终有种无常的感觉，那么修行肯定会成功。因此，我们所学的法一定要融入心，与自己的相续完全结合，而不能只停留在书本上。虽然广闻博学也有意义，但你的心若没有调柔，即使通达了千经万论，一切显密教法倒背如流，也不会有非常大的利益。当自己面对生老病死时，当离开这个世间时，如果没有以修行境界来摄持自心，很容易与法南辕北辙、背道而驰。所以，我们作为修行人，要常常思维高僧大德传下来的这些殊胜金刚语。

丁六、思维死缘无定而修无常：

我们南赡部洲的人，从出生那一刻开始，便一步一步迈向死亡。人人都清楚自己终究难逃一死，但死的方式、死的因缘、死的时间却决定不下来，也就是说，以何方式死、以何因缘死、于何时何地死，谁都无法确定。

在座的道友们，未来在一百年之内，基本

上会一个都不剩，纷纷离开人间。不过，每个人死的方式却不相同：有些死在医院里，有些死在马路上，有些跳河而死，有些自杀身亡，有些在天灾人祸中受难……但你自己到底会怎么死？可能谁也不清楚。

死的地方也是不定的。学院许多道友非常希望能死在喇荣，但你身体好的时候这样讲，而身体一旦生病了，由于这里医疗条件比较差，就忙不迭地请假下山看病，结果没有死在喇荣，反而到自己的故乡去“圆寂”了。

死的时间也没个定准。假如死的时间能决定下来，我们知道自己还有几年才会死，就可以合理安排剩余的时间，规划每天修几座法、念多少咒语，可是这个也定不下来。

那么，唯一能决定的是什么？就是我们的生命有减无增，一直在不断流逝。如寂天论师云：“昼夜不暂留，此生恒衰减，额外无复增，吾命岂不亡？”中阴窍诀和其他修法中也比喻说：如同一个人坠入万丈深渊，紧急中抓住一把草，可旁边有黑、白两只老鼠轮番啃这些草，眼看着草就要被啃断；下面还有猛兽张开大口在等待着。正在这时，他看到上方的蜂窝里滴下蜂蜜，甘甜清爽，于是忘记了自己身处险境，津津有味地品尝着蜂蜜。这是什么意思呢？我

们的寿命像所抓的草一样特别脆弱，昼夜流逝就像黑鼠和白鼠在交替啃草，死后所堕入的恶趣犹如张开血盆大口的猛兽，然而，眼看着生命就要走到尽头、来世的命运令人堪忧，人们却仍沉迷于如蜜汁般的五欲妙乐中，这是极其愚痴的行为。

所以，大家一定要多思维死亡无常。很多人经常为未来勾画宏伟蓝图，包括来学院的一些居士，也总是说："我现在不空，要先离开学院去上班挣钱。等过了四五年，我再来学院出家，好好修行。"结果一回去之后，因为出现了各种无常，这种愿望往往中途夭折，要么自己死在了外面，要么短期内发生了重大变故。

前不久，我们去朝心宝山的那天，来了个刚从青海医学院毕业的藏族小姑娘，她以前看过《入行论》及其他法要的光盘，对佛法生起了很大信心，觉得人身特别难得，不愿意再混在世间中，非要到喇荣来出家。她母亲也跟她来到我面前，同意让孩子出家修行。我当时见她们态度诚恳，就没有拒绝。她们见我同意了，就欢天喜地地回去了，准备筹钱在这边买房子。

但前两天，她母亲突然哭着给我打电话，说她女儿本想尽快出家，但在医院检查身体时，发现得了晚期癌症，不能过来了。她女儿也给

我通电话说：一方面她自己很高兴，能在临死之前听闻佛法，现在面对死亡也没那么恐怖了，但遗憾的是，她一直想在喇荣当个出家僧，不过这辈子没有这个因缘了，只有发愿下一辈子在我座下出家。她还有一个愿望是，她曾在学院看见一些老觉姆的鞋破破烂烂，以前我在《旅途脚印》中也提到过[16]，所以这次若有人给她一些钱看病，她死后准备把这钱寄过来，让我给这些老觉姆，或者救济一些贫困的人，她愿以此功德回向一切众生。我刚听到这个消息时，心里还是有点难受，毕竟她只有26岁，无常的降临实在太快了。但她不顾一切过来的话，一是路途太遥远，二是她父亲不同意，因为她父亲是个比较有名的医生，要求她尽快做化疗，虽然这病无药可救，但还是要作一些努力。

其实我们每个人身边发生的无常非常多，然而很多人没有把它当回事，总认为示现无常的是别人，自己永远不会这样。尤其是以前没学过佛的人，或即使学了佛、但没有特别深入的人，无常观可以说比较欠缺。因此，通过这次闻思，希望大家好好思维这个道理，看看外面的山河大地、春夏秋冬是不是刹那变化？内

[16] 详见《妙法宝库19—旅途脚印》之《老尼》。

在的信心、悲心，或贪心、嗔心是不是瞬息万变？包括自己最珍爱的身体和生命，是不是也没有恒常稳固性？这方面一定要仔细观察。正如前辈大德所说，要把双手放在胸口，敛神闭目想一想："我在这个世间还能活多久……"但可惜的是，千千万万的人从没想过无常之理，他们只顾眼前的利益，盲目追求今生的享乐，最终获得了什么？失去了什么？很多人应该反省一下。

这个世界上，生缘可谓少得可怜，死缘却多如牛毛。如圣天论师云："死缘极众多，生缘极稀少，彼亦成死缘。"龙猛菩萨在《中观宝鬘论》中也说："死缘何其多，生缘何其少，彼等亦死缘。"在我们每个人周围，火灾、洪水、毒害、地震、险地、野人、猛兽等死缘层出不穷，看看每天的新闻报纸，时时都在报道世界各地所发生的种种灾难，人类的生命无时无刻不在面临着威胁。除了这些自然灾害，人类自身的四大不调，也是不可忽视的致命之因，如佛典中言，人类疾病有 404 种，魔障有 8 万种……可见，危害生命的死缘多之又多，而生缘却微乎其微，即便是人们视为生缘的衣食、药物，有时候也会成为死缘。

尤其是现在人没有因果观念，为了牟取暴

利而不择手段，制造出大量武器、伪劣商品，直接或间接威胁到了人们的生命。譬如，被诩为延年益寿的营养品或健康食品，里面的有毒物质令人咋舌；还有被誉为高贵身份象征的皮草、真皮，在加工生产过程中，能分解出多种有害芳香胺，严重危害人体健康，甚至可诱发皮肤病及癌症。

值得一提的是，在饮食方面，致死的因缘也不计其数：许多人抱着对身体有利的希望，争相享用一些昂贵的食品，结果不但对身体无益，反而食物变成毒，诱发各种各样的疾病；或者有些食物不宜合在一起食用，如牛肉配红糖、狗肉配黄鳝，同吃则发生不良反应引起中毒，乃至会置人于死地，但很多人却没有这种常识；还有些食物因烹调方法不当[17]，或者贮存不当[18]，也能产生意想不到的毒素。

尤其是一些肉食更为可怕。2004 年，广东佛山超过 100 万人感染了肝吸虫病。据了解，这次致病的原因，是当地人有吃生鱼肉的习惯，却不知这些"美味"竟然是肝吸虫的大宿主。以前藏地也有人爱吃生的羊肉、牛肉，其实这些生肉中含有大量细菌、病毒、寄生虫，吃到

---

[17] 如四季豆，加热不透，内含的毒素不能被破坏，可引起食物中毒。
[18] 如土豆发芽、发青，会产生有毒物质。

肚子里以后，可引起种种恶疾。还有，南方很多人喜欢吃猴脑，但医学专家表明，猴子身上有一种可致命的病毒（猴白血病），一只携带病毒的猴子，即使只对人吐口唾沫，也可能致人感染，更不要说去生吃猴脑了。

然而在当今时代，大多数人过分贪爱荤腥，肆无忌惮地享用血肉，根本没有佛教因果观念。在藏地，华智仁波切没有出世之前，因受苯波教传统的影响，享用血肉的现象非常严重，人们似乎没有不染上“玛敦”病或“夏珍”病的[19]。而在汉地，尤其是住在海边的人，经常生吃虾蟹等海鲜，因此而罹患肺吸虫病、肝吸虫病、菌痢、肝炎的不胜枚举。如1983年和1988年，上海发生了两起甲肝大流行，前一次发病人数2万人，后一次发病人数达31万多人。调查证明，这都是由于生食毛蚶引起的。

现在人不但对“海味”极有兴趣，即便是被列为国家保护动物的“山珍”，也不愿意放过。可是食用这些野生动物，并非安全无虞、高枕无忧。例如巨蜥的身上，就被检测出有近700个寄生虫体，一旦将其吞食下腹，其危险性不言而喻。

[19] 玛敦、夏珍：因食肉所导致的两种病。

不过，不吃肉就不会有这些担忧，所以对吃素的观念，大家理当广泛弘扬。如果你懂因果，读过《楞严经》、《涅槃经》，就会对此非常清楚，但即使你不信这些，仅仅是为了身体健康，吃素也有很大利益。前不久，我看到老年编委的一本书中，有个记者问本焕老和尚：“佛门里的人不吃肉，好像不太科学，我觉得人体需要营养。”本老笑笑说：“你看看我的身体，活到102岁了，我缺不缺营养？”

的确，吃素是长寿之因。1972年，日本东京大学的教授本间道、光岗知足，他们通过观察发现，东京地区的居民比住在乡村的居民寿命短。当时东京居民约70岁，长寿村的人则能活到90岁、100岁。原因是什么呢？研究表明，东京居民生活好，赚钱较多，吃的大多是肉食；而乡村里的人没有钱，故多偏向素食。

吃肉为什么能损害健康呢？因为肉食会破坏人体的免疫力。吃肉过度的人，体内细胞酸会堆积过多，超出一定的负荷时，身体的细胞会发生老化，影响白血球的抗病毒能力。而且，肉食吃进身体之后，在大肠里会堆积很多残渣，进而产生大量细菌，散发出种种毒素，形成致癌物质，造成身体不健康。所以，他们最终得出的结论是：断肉茹素、改变饮食习惯，才可

以让人健康长寿。

因此，我们确实不适宜吃肉，否则，各种疾病会在身上此起彼伏，直接影响寿命的延长。为何汉地高僧大德中，百岁老人比比皆是，而世间人中，长命百岁者寥寥无几？实际上原因也在这里。所以，凡是希望长寿的人，最好能够坚持素食。如果你长期茹素实在有困难，那也应该少吃肉，每个月的佛教节日中尽量吃素，逐渐把这种习惯培养起来。不然的话，我们的生命本来就不长，再加上饮食习惯不合理，活的时间就会更短了。

现在世间上的疾病死亡，大多数都是饮食不当所致。此外，为了追求财富和名誉而奔赴沙场，或者遭遇猛兽、随意渡水而命丧身亡，这类现象也不可胜数。所以，在人的一生中，死缘时时环伺在我们身边，让人防不胜防，故不管是走路也好、开车也好，大家应该经常忆念无常。比如，每次坐车上高速公路，都要有种恐惧感，因为前一秒钟你活在人间，后一秒钟就可能发生交通事故，车毁人亡；或者你走路的时候，一不小心滑下去掉入河里，被湍急的河水卷走，也只不过是几分钟的事。很多人总认为："我不会死吧，因为我还年轻，还有许多事业没做完……"但这些理由只是相似的理

由，一点都不充足。如果因为你年轻就不会死，这是绝对不可能的，按照因明的说法，这叫做"不定因"。

真正修行好的人，时时都会忆念死期不定，始终想着"不知我什么时候死"，有了这种观念，修行起来会很精进，不会天天聊天、做些无义琐事。但现在城市里的人，最缺少的就是无常观，一直把修持善法拖到明年、后年，甚至退休之后。我就遇到一个50岁的人，他说自己等15年以后，再来学院学法，把未来计划得相当"不错"。

《法句譬喻经》中也有一个这样的老人：佛陀在舍卫国时，城里有位年近八十的老婆罗门，家财万贯，生性顽愚吝啬。他为了给自己建造一栋豪华巨宅，花费大量时间亲自监工，指挥工匠。佛陀通过智慧观察，得知他只有这一天的寿命，然其却毫不知情，忙忙碌碌于无义之事，特别可怜，于是就亲自来到他的面前。

佛陀见到他后，问："你这样卖力是否疲倦？修建如此豪宅有何用处？"

老婆罗门骄傲地说："这房子前边是客厅，后边是我的卧室，东西两厢供家人、子女、仆人住。夏天可到凉台乘凉，冬天搬回暖房居住，舒适得不得了。"

佛陀说："你的想法不错，但我有一偈想送给你，你暂且放下工作，坐下来听听好吗？"

老婆罗门答言："我很忙，没空坐下来听，过几天再跟你好好聊吧。你如果有事，可以先简单说一下。"

佛陀说："你虽然对未来安排得特别好，自己认为自己比较有智慧，但却不知无常迅速，很快就会离开人间，还在一味不停地忙碌，再没有比这更愚痴的了。"

老婆罗门听后，说："你讲得确实有道理，但我今天实在太忙，以后再聊吧！"

佛陀见他冥顽不化，怎么劝都无济于事，也只好由他去了。佛陀离开后不久，老婆罗门亲自去上屋顶的大梁，结果大梁突然坠下，当场把他砸死了。

现在也有很多老人，像这个老婆罗门一样，人老心不老，好像自己还能再活几百年似的，成天对未来作着打算，为子子孙孙计划安排，这是相当愚痴的行为。所以，每个人要经常思维自己还能活多久，若能如此，就不会特别贪著今生的名声、财富、感情，甚至为此宁愿舍弃生命。如果你无常修得好，一方面自己遭受疾病、痛苦时，有勇敢面对的能力，另一方面，你身边的亲友发生意外时，也不会怨天尤人、

寻死觅活。因此，学法不能只留在形象上，必须要想方设法将其融入于心。现在有些宗教过于注重形象，倘若深入其教义，没有什么可挖掘的，而我们佛教并非如此，不但理论上讲得非常究竟，还要求付诸于实际行动中，让每个人多多少少有一些感觉，这即是佛教的伟大之处。

话说回来，正因为众生的死缘各种各样，所以死期无法确定。有些人在母胎中便已死亡；有些人一出生就断了气；有些人刚学会爬就已夭折；有些人壮年时离开人世；还有些人在垂暮之年寿终正寝。如佛陀在《因缘品》中云："有者胎中死，有者落地亡，有仅爬行逝，有跑时夭折，有老有年幼，有些壮年人，相继而离世。"汉地也有句俗话说："黄泉路上无老少。"一个人不管年老还是年少，死亡对他而言都是平等的。可有些年轻人认为："你看我头发还没白，怎么会死呢？决定不会。"他自己这么有把握，可能是获得了"长寿持明"的果位，很了不起！

还有些人生病时，没有得到及时救治而死；有些人已坐上救护车，却死在了半路上；有些人久病不愈、卧床不起，在瘦骨嶙峋中死去，并且死不瞑目（我见过很多这样的病人，想死又死不了，想活又活不成。前段时间有个人给我打电话说："请

您加持我快一点死！我这样活着，既拖累别人，自己也特别痛苦。”但他业力没有消尽的话，想死也不是那么容易的）；也有很多患了“洞特”病[20]的人，在食物还未吃完、话还未说完、事情还未做完中死去；还有些人自杀身亡[21]。

当然，凡夫人面对死亡时身不由己，只有随业力而去，而作为超凡脱俗的圣者，则已达到了生死自在。前不久我讲过，我隔壁的那个喇嘛，正在念经时就跏趺坐而圆寂。后来很多道友说，当天空中出现了彩虹。我刚开始不太相信，因为平时对这些不是特别盲从，但看到照片以后，发现彩虹现得非常好，上面的日期也对得上，所以确信他已得到了成就。敦珠法王所造的《藏密佛教史》中，这样的事例也不乏其数，如贝若扎那传承中的密宗持明者，有些离开世间时，把披单、念珠挂在柏树枝上，腾空直接飞往清净刹土……如此境界超越了世俗想象，一般凡夫人难以企及。

总而言之，在这个世界上，死缘非常非常多，不管是吃饭、走路，还是坐车、乘飞机，甚至只是呆在家里，死亡都会突然降临。而在

[20] 洞特病：患此病者会突然昏倒，需立即放血抢救，否则就有生命危险。
[21] 《环球时报》有一篇文章报道：全球每年约有 100 万人自杀，其中 30% 来自中国。据统计，全世界每 40 秒就有 1 人自杀身亡；在中国，每 2 分钟就有 1 人自杀身亡，8 人自杀未遂。

以上众多的死缘中，生缘却如风中残烛般微薄。如《宝鬘论》云：“常住死缘中，如狂风中灯。”《大庄严论经》[22]亦云：“命如风中灯，不知灭时节。”佛经中还说“人命在呼吸之间”、“命如水泡”……既然如此，大家就不要天天忙于打扮、赚钱，对未来有许许多多筹划，毕竟死亡的到来往往让人措手不及，也许现在它就会突然降临，谁也无法确定明天会不会转生为头上长角的旁生[23]。所以，大家应当诚信死期不定、生处不定的道理，并对此长期认认真真去实修。

丁七、思维猛厉希求而修无常（通过猛厉观修无常，斩断对今世的贪执，然后一心希求解脱法）：

我们随时随地要唯一观修死亡，观想行、住、坐、卧一切所为都是今生最后一次。口中如此言说，心中也这样诚挚观修。

比方说，出门去往其他地方时，心里要做好准备，自己可能会客死他乡，永远不会回来了（我这方面做得不太够：每次离开学院到别的地方，自己还是有种无常观，觉得可能不会回来了；但刚才下来上课时，却觉得等会儿肯定能回去。所以对我而言，

[22] 《大庄严论经》：十五卷。相传为印度马鸣造，鸠摩罗什译。又作《大庄严经论》、《大庄严论》、《大庄严经》。收于《大正藏》第四册。主要是搜集佛陀本生，及诸种善恶因缘、譬喻等九十章故事，以供求道者参考。
[23] 此处指的应该是一些湿生含生，如头上长角的小虫，它们很短的时间即可形成身体，不像牦牛等需要住胎很长时间。

出门时间长一点，还会观一下无常，可时间稍短一点，这种念头就很少了。按理来讲，我们不管到哪里去，上厕所也好、提水也好，都要想“我等会儿可能回不来了”，时时要有一种强烈的无常观)；启程上路或在台阶上休息一会儿，也要想自己可能会死于此处；无论住在哪里，乃至于某地暂宿一晚，都应观想可能会死在这里。

当然，世间人听到这些，也许觉得你有毛病、不正常，身体明明好好的，光是坐在台阶上就死了，这是不可能的，倘若每天都处于这种恐慌中，对生活没有远大目标，就太消极了。但实际上不是这样，他们对世间的追求，跟我们修出离心完全不相同。我们若通过这种修法，真正产生了出离心，那么除了希求解脱外，对什么都不会感兴趣。有些人刚生起出离心时，马上就想出家修行，任何人都劝不住，原因是什么呢？就是他看到了万事万物的真相，没有时间再等了。反之，如果你没有产生这种念头，还是会照样贪求世间的一切。所以在这方面，修行人与世间人有一些抵触，如果你无常修得特别好，定能看破世间万法，就像胆病患者见到油腻食物一样，对此没有任何兴趣，唯一只希求解脱。

因此，我们不论做什么，都要时刻忆念死

亡无常。晚上睡觉时应该想：“今晚我会死在这个地方，明天不一定还活在人间。”（这一点我倒经常能想，尤其是晚上睡之前，心比较清净、没有胡思乱想的话，常能思维这个内容。其实观修无常需要习惯，每天若在睡前多想一想，这种忆念自然而然会生起来。千万不要像动物一样，睡时倒头就呼呼大睡，醒时迷迷糊糊就爬起来了，一点佛教意识都没有。）早晨起床时也要想：“今天我也许会命绝身亡，今晚不一定还有睡觉的机会。”要发自内心、情不自禁唯独观修死亡。（修行好的人，对此会深有体会；而平时不修的人，我讲得再多，对他也不一定起作用。）

从前，噶当派的格西们，每晚睡觉之前常常思维：“不知道明天早晨还用不用生火？”因此，他们往往不盖火，将碗也是倒扣放置，时时都对死亡有坚定不移的胜解。

过去的藏地不像现在，那时做饭没有电炉、煤气，只是拿三块石头垒个灶，上面放着锅。晚上睡前要盖火时，先加几块大一点的牛粪或木头，然后把灰倒在上面，再压一块大石头。早上起来后，拨开灰找到火星，生火就很容易了。以前我小时候，藏地的生活习惯都是如此，但现在好像没有了，一方面是火绒、火铁难以操作，另一方面，有了火柴、打火机后，生火就没那么困难了。不过在古代，每家每户晚上

都要盖火，而噶当派的修行人，由于无常修得好，担心自己一睡下去后，明天再也不会起来了，所以往往都不管火。

而且他们还要把碗扣下。按照藏地的传统，人死后才把碗倒扣起来，活人是不能随便扣碗的。有些小孩若把碗扣下了，父母会使劲打他，认为这很不吉祥。所以，噶当派的有些行为，以世人的眼光来看，或许是一种不可理喻，然而在我们眼里，这却是真正的修行境界。

我自己虽说不是噶当派的，但对他们的修行非常向往，每次出门也常想"我这次出去会不会死啊"，有些该交代的事情，就会提前交代清楚。去年有次我出门前，跟一个道友说："我这里有一些钱，要怎么处理，哪些是放生的……"那人听后非常害怕，以为我有神通，知道自己大限将至，就连忙祈请道："您不会死、不会死！要长久住世、长久住世！"（众笑）

其实对于死亡，每个人都要有一些准备，这是噶当派的传统，也不是什么不吉祥。但有些人可能认为："我今天刚出门办什么事，就担心会不会死，缘起可能不太好。"实际上这也没什么。若能长期这样观修，到了一定的时候，你自然就会生起无常观，以此可鞭策自己精进修行。

当然，这不能是光说不做，只停留在表面上，而要在实际行动中身体力行。以前的一些老修行人，因为观修无常的缘故，心始终不会散乱，每天的修行安排得特别紧，所以我们也应向他们学习，尽心尽力观修无常法，千万不要放逸懈怠！



第三十八节课

今天还是在讲“寿命无常”。这次不管讲寿命无常还是其他引导，都通过教证、公案叙述得比较详细。我个人觉得，讲经说法的时候，内容最好是讲多一些。

然而，现在有些人认为，佛教方面的著书或开示，内容应该越少越好。以前也有人劝我：“您最好不要翻译得太多了，也不要写得太厚了，不然没有人愿意看。讲法时也要少讲一点，否则大家接受不了。”

但在我看来，佛教内容博大精深、浩如烟海，你们现在所接受的，连沧海一粟的千万分之一都没有，若这样还觉得太多、太广，那就有点不合理了。如果是世间的一些无稽之谈，则尽量不要花太多时间，可是佛法对我们来讲，有百利而无一害，是生生世世的解脱津梁，故串习的时间要越长越好。

其实相对而言，我平时所讲的内容并不多。因为现在人工作特别忙，时间很紧张，根本无暇付出太多精力学佛，这一点我也考虑到了。在过去，汉地的清凉国师，每天讲经八个小时；如今印度和美国有些大德传法，也基本是上午

四个小时，下午四个小时；还有，以前藏地有位堪布达色尔，他讲课引用的教证理证相当丰富，从早上到下午一直滔滔不绝，连中午饭都不吃，最后很多弟子都受不了。而我们并没有这样，一方面，不像那些高僧大德一样，有很多教理能讲得出来；另一方面，即使讲得出来，也不一定有那么多人听。不过尽管如此，我原则上还是认为：在佛法方面，内容最好讲丰富一点，时间也不要太短了。

这种观点，也许特别忙碌的人不太赞同。但不赞同也没办法，倘若我们一味地随顺世人，别人生贪心你也随顺，生嗔心你也随顺，这并不是佛法中所谓的“随顺”。真正的随顺是应机施教，故大家要对佛教多学习、多了解！

上节课讲了必死无疑、死期不定之理。但仅仅明白这些还不够，我们还要了解死亡来临时该怎么办？

人在临终时，绝对有利的只有正法，它不但可免除死亡的恐惧和痛苦，而且对生生世世步入光明有着非常重大的意义。在漫长的生死轮回中，唯一可伴随我们的，也只有正法，其他的子女、财富、名声、地位、荣华富贵等，死后都要统统留在人间。寂天论师亦云：“魔使

来执时，亲朋有何益？唯福能救护，然我未曾修。”因此，我们活着的时候，一定要修持正法，积累善根福德，不然死时会后悔莫及，萨迦班智达在《格言宝藏论》中也说：“不知死后归何处，此时无善者可怜。”

我有时候反观自己，虽然修过一些法，但并不像前辈大德那样，对死后的去处很有把握。在座各位也想一想：你即生中有没有精勤行善？假如什么善法都没做，就这样离开世间了，真的很可惜。在过去，很多大乘修行人活多少年，就会修持善法多少年。而现在，不要说一般在家人，即便是比较有名的出家人，修行时间也特别少。所以，大家务必要恒时不离正知正念，尽量空出时间来修行，认识到轮回的一切琐事无有恒常、无有实质，时常督促自己修持正法。

记得《窍诀宝藏论》里有个教证说：“今生琐事死亦无完时，此起彼伏如同水波纹，死时是否有用当慎思，今起当修解脱之菩提。”我们今生所忙碌的诸般琐事，即使到命终也不会有完结之时，一件做完，马上又有另一件，犹如水中波纹般连绵不断。所以，我们对此应当慎重思维，看自己兢兢业业所做的这一切，临死时到底有没有用？如果没有用，那从今天开始，

就应该改变方向，去修持能令自己解脱的菩提之道。

其实不说中观、密法的甚深教义，即便是现在所讲的无常之理，很多人恐怕也接受不了，更不用说去付诸实践了。一个人若对无常观得起来，就会觉得世间万法无实义，唯有修行最有意义。如同以前学《山法宝鬘论》和《开启修心门扉》时，很多人的出离心、解脱心相当强，这样才能变成真实的修行人。否则，纵然你办了皈依证，发了菩萨戒的戒本，但内心跟以前一模一样、丝毫没有改变，那也没有多大意义。

在这个世界上，人们特别执著的许多法，实际上没什么可执著的。就拿每个人最爱执的“我”来说，若以中观推理或上师窍诀进行观察，五蕴的暂时聚合是无常的，没必要对其耽著不舍。

《大智度论》中有个故事说：一个人奉命出远门办事，晚上住在无人的破屋子里。半夜时来了一个鬼，身上背着一具尸体。他吓得全身发抖、毛骨悚然。不久又来了一个鬼，说那尸体是他的，骂前面那个鬼为什么偷他东西。两个鬼为此争斗起来，互不相让。

经过一阵争执，先来的鬼说：“我们不要争

了，这里有个人，让他评判尸体究竟该属于谁。”那人听后特别害怕，心想：“这两个鬼的力量都很大。如果我照实说，后来的鬼一定发脾气，加害于我，说实话就会死；假若不说实话，先来的鬼也会发脾气，加害于我，说妄语也会死。既然都免不了一死，我为什么要说妄语呢？”于是他回答：“这尸体是前面鬼带来的，应该属于他。”

后来的鬼听了，果然大发脾气，暴跳如雷，把他一只手拔下来，扔在地上。先来的鬼就从尸体上取下一只手，补回他身体上……如是这般，后来的鬼把他两臂、两脚、头、胁等全身各部分都拔下来，先来的鬼就用尸体的相应部分又给他补回去。随后，这两个鬼共同将他被拔下的残肢吃掉，擦擦嘴扬长而去[24]。

事后这人再三看看自己，百思不得其解：“我母亲所生的身体，已被这两个鬼吃掉了，而现在这个身体，尽是别人的身肉，那我到底是有身还是无身？若说有，这些都是别人的；若说没有，现在这个又是什么？”

[24] 《大智度论》云：“后鬼大嗔，捉人手拔出着地，前鬼取死人一臂拊之即着。如是两臂、两脚、头、胁、举身皆易。于是二鬼共食所易人身，拭口而去。”但《妙法莲华经文句》在讲离婆多的公案时，说被拔掉的是“四肢”，如云：“空亭中宿，见二鬼争尸，告其分判，设依理枉理俱不免害，故随实而答。大鬼拔其手足，小鬼取尸补之。食竟，拭口而去。”

于是他跑到众比丘那里，把自己的经历详细讲了，询问他们：“我是有身还是无身？”诸比丘说：“身体上本来就没有‘我’，‘我’只不过是五蕴假合，并非真实。”他的根基不错，听后豁然大悟，当下证得阿罗汉果。

所以，我们的身体若详细观察，跟尸陀林中的尸体并无差别，然由于无始以来的迷乱执著，每个人都把它误认为是“我”，进而为此造业受苦，这是非常不值得的。因此，通过这样的观察，大家要认清五蕴不是“我”。

还有，平时的行住坐卧、所作所为，也要全部观无常。那么，如何在生活中观无常呢？下面具体讲几个例子：

（一）走路

在道路上行走时，要观想这条路是无常的，从粗大角度来讲，它终究会被各种灾害所毁，从细微角度而言，它是刹那刹那迁变的；同时，你身体也是无常的，以后不一定再路过这里。既然如此，一举手、一投足都要如理如法，始终以正知正念摄持自己。如《般若摄颂》云：“行住坐卧具正知，视轭木许无心乱。”

对于无常，世间人在亲友病逝时，才有一点感触，伤心以后再也见不到他了。而作为修行人，即使两个人身体很健康，离别时也应该

当成永别:“我们以后不一定能见面了，极乐世界再见吧!”时时有种无常观,这是相当重要的。世间人或许觉得这不吉祥,但实际上并非如此,修行人之间需要一种观无常的微妙缘起。

（二）住处

所居住的处所，从现相上讲是无常的，没有什么可贪执的；从实相上讲，就像具髻梵天对舍利子所说，释迦牟尼佛的娑婆世界是清净刹土，我们应当如是观想，不能认为这是脏、乱、差的地方。很多修行不好的人，看这个世界肮脏不堪,所接触的人也全部视为妖魔鬼怪,这样的心态对修行极有损害。

（三）饮食

饮食受用是无常的，如果你有一些修行境界，应当享用禅定的美食。

以前，米拉日巴尊者在山中节食苦行时，许多空行母现身供养衣食，并说:“尊者啊，您在修行的时候，如果吃一点人间的食物，穿一点衣服，同时服用一点点空行的妙食，对禅修和善行会大有帮助。这些衣食，我们会替您筹备的。”尊者回答:“世间人所有的财物和资具，是不能与修行人的觉受和证解相比的。因为我有了禅定的妙食，故世间的衣食和享受有没有都无所谓!”

我们若有这样的境界，当然是最好不过了；但即便没有，饮食也要比较清净，切莫沾染罪业的过患。我以前一直强调，每人一天三顿饭，千万不要杀生。有些人早上吃一只青蛙，中午吃一条毒蛇，晚上吃一只鸡，尤其是生活在海边的人，每顿饭吃掉的众生不是一两只，而是无数只，这种人比屠夫还残忍、比恶魔还可怕，不如早一点离开世间好。

此外，我们除了尽量吃素，每次吃饭还应供养三宝，或者行持过午不食，以清净心来过清净的生活。

（四）睡眠

躺卧睡眠是无常的，如果在贪心、痴心中入睡，则无实在意义，即使做梦也是一种迷乱。但若有密法生起次第和圆满次第的境界，便可将迷乱修成光明境界；退一步说，纵然没有这种境界，睡时也应观想佛陀发光，遍布自己的周围，在这样的修法中安睡。

（五）财富

拥有的珍宝财富是无常的，故当依止圣者七财——信心、持戒、多闻、布施、知惭、有愧、智慧。

世间人对有漏的财物极为重视。前段时间，有些台湾居士去一个寺院参加开光仪式，当时

在场有一个藏族老乡，我以前认识。她整个身体装饰得金光闪闪，十个手指戴满了金戒指，脖子上也有很多金子，一块一块的……那些台湾居士见了，都说她这样做实在是浪费，平心而论，这种打扮十分俗气，一点也不好看。

所以，水平不太高的人，认为财富是身份的象征，把拥有高档的衣服、轿车、房屋，当作是成功的标志。而修行比较好、境界比较高的人，视钱财如粪土，根本不把这当回事，他们唯一重视的，只是净戒、信心、知惭、有愧等圣财。

当然，作为修行人，所有的行为特立独行，一点都不随顺世间，也有一定的困难。但不管怎样，无论你在什么情况下，都务必要重视圣者七财。

（六）亲友

亲朋近邻是无常的，整天随顺他们也没什么意义，所以应当远离闹市，前往寺院或寂静处激发出离心，到了那时，你自然而然会珍惜时间。

其实珍惜时间很重要。如果你现在不珍惜，没有好好修习，以后不一定有这个机会。明代的一元禅师说过："西方故国早回还，人命无常呼吸间，有限光阴当爱惜，今生蹉过出头难。"

因此，明白这个道理后，大家要有一种出离心，觉得这个人身太难得，必须充分利用起来。有些刚刚出家的人，也许会有一点出离心，但这个需要长期保持，不然的话，一时的冲动、三分钟的热血并不可靠。

（七）名利

名誉地位是无常的，作为真正的修行人，没必要去希求这些，应恒常身居低位。

现在有些人活得特别累，为了小小的地位，一直勾心斗角、尔虞我诈，实在是没有意义。当然，如果你有地位对众生有利，那有一些也可以；但若对众生毫无利益，则应像噶当派的大德一样，内在虽有不可估量的功德，外在却甘愿默默无闻，以一个普通人的身份发心、做善事。

（八）语言

言谈话语是无常的，平时说些无稽之谈没有意义，有时间的话，应督促自己念咒、诵经。

《窍诀宝藏论》中讲了要断除的六种大错误[25]，其中对亲朋好友极力取悦，对上师三宝非

[25] 颂云："断除错误自性之六法：不供今生来世依处师，取悦保护亲友大错误；不诵悉地根本之咒语，永无休止闲谈大错误；不积信等圣者之七财，积累苦源财产大错误；不修心性本义之实相，成办散乱琐事大错误；不调罪过祸源之我执，追求名闻利养大错误；不作遣无明暗之闻思，自高盲修瞎炼大错误。断此错误趋近解脱道。"



常冷淡，这是一大错误；整日无休止地与人闲聊，却从来不愿意持诵密咒，这是一大错误；真正的法不去修，反而希求世间八法，这是一大错误……诸如此类讲了很多道理。

现在有些人，仅仅念莲师心咒一万遍，就抱怨特别累，念一个小时头都要裂开了；而让他讲些是是非非，尤其是说别人的过失，三四个小时还觉得短，甚至要熬夜“加班”。所以，凡夫人确实烦恼深重，做善行的话，就像爬山，一直在算时间，磕半个小时头或念一个小时经，就累得筋疲力尽、奄奄一息；而让他做些世间琐事，马上精神抖擞、活力百倍。这是非常颠倒的。因此，我们行持善法要有毅力、要精进，至于造恶业方面，务必要想方设法加以杜绝。

（九）善念

信心、出离心也是无常的，即使依靠偶尔的因缘生起，“我再也不回家了！再也不踏入红尘了！”但过一段时间，可能就烟消云散、无踪无影了。因此，为了稳固自己的出离心和信心，要经常祈祷上师三宝，以坚定的誓言来摄持相续。

（十）妄念

想法妄念统统是无常的，故当具备贤善的人格。

如今尤其是学术界的人，分别寻思特别重，总觉得这个不对、那个不对，但这也是无常的，关键是要具足菩提心、慈悲心，拥有贤善的人格。否则，即使你再能说会道，口才无人能及，想象力特别丰富，可对自他有没有利也很难说。

（十一）验相

我们在修行过程中，有时晚上做一些好梦，白天显现种种境相，看到光、看到圣尊……这些验相和证悟相也是无常的，没有必要太高兴。

你平时生起强烈的烦恼，从来都不察觉，而稍微有一点觉受、有一点境界，就开始到处打电话：“我开悟啦！看到什么东西了。”其实看到什么并不重要，内心转变才最重要。若将人身难得、寿命无常的道理，反反复复在心中观修，对此真正产生定解，然后修更高的法才会事半功倍。否则，暂时的一些验相并不稳固。

卓沃衮波上师曾说：“总之死亡无常法，自之相续若未生，密集之法亦不深；相续生起死念时，三皈之辞也高深。”的确，基础没有打好的话，表面上能看到明点，接受过《上师心滴》等最高的密法，也只不过是冰上建筑，因为没有观好无常，这种境界不会长久，很容易被世间种种迷乱夺走。所以，真正要修行的人，基础一定要打牢，这是我一而再、再而三强调的，

希望你们牢记于心。

对我而言，并不是特别吝啬，不愿给你们传密法。实际上传密法不太难，即便是《上师心滴》的一个引导文，也可以在一个礼拜或一个月中全部讲完。文字上我应该会讲，但你们没有修完加行的话，很多境界根本得不到，即使得到了，也不稳固。

所以，大家一定要把共同四加行、不共五加行修好，然后在此基础上，再修一些甚深法要，这样修行才会成功。否则，每个人的风脉明点不同，你暂时可能出现一些验相，但这只是道位的验相，很容易退失，故不必对此十分耽著，务必要追求果位的验相，即达到大圆满第四步境界——法性尽地。到了那时，你已了脱生死，就像雄鹰翱翔虚空一样，可自在操纵死亡，死亡到来也无所畏惧，从此之后无需修行了。

其实，禅宗也有这种说法。不久前，我听了来果禅师的一些开示，他再再强调光是念佛诵经，不能断除轮回根本，要想真正了生脱死，必须通过参“念佛是谁”，来认识心的本性。他讲的与这里基本相同，到了法性尽地时，认识了心的本性，就会像米拉日巴尊者、无垢光尊者等无数持明大德一样，生死掌握在自己手中，

根本不会害怕死亡，甚至可不舍肉体前往清净刹土。

当然，作为凡夫人，我们肯定害怕死亡。圣天论师在《中观四百论》中说过：“于此大苦海，毕竟无边际，愚夫沉此中，云何不生畏？”米拉日巴尊者也说：“吾初畏死赴山中，数数观修死无定，已获无死本坚地，此时远离死畏惧。”米拉日巴尊者最初造了很多恶业，他担心来不及忏悔就死了，如此必定堕入恶趣，于是跑到寂静的地方，依止玛尔巴罗扎接受了窍诀，对寿命无常再再地串习，最终获得无死的坚地，摆脱了对死亡的恐怖。

很多道友也是这样，想起以前没学佛时的恶行，自己非常害怕死亡，于是进入佛门专心致志地修行。到了一定时候，虽不敢说像前辈大德那样获得了成就，但至少明白，如果自己没学佛，早晚肯定不断造业，而今一方面不会造那么可怕的业，再加上终身学习佛法，过着清净的生活，死时应该有一些把握，不会特别畏惧了。

现在也有很多居士，通过学习佛法，命运和生活完全变了，这非常好！不管世人对你有何看法，作为修行人，必须要有一些改变。我们学院有很多道友，常抱怨自己业力深重、修

行不好，其实跟你以前比起来，现在虽说修行不是很好，但造业不是那么严重，这也是值得庆幸的。否则，假如你没有抛弃原来的生活方式，可能每时每刻都在往地狱大步前进。有些人以前天天吃海鲜、吃活鱼，洁白的牙齿上，流下一滴一滴的鲜血，他却没觉得自己多恐怖、多残忍。而现在通过佛法的慈悲教育，很多人完全醒悟了，这不能不说是一个进步。

前几天，有个人给我写了封信，说自己学习《入行论》后，对我的感激千言万语道不尽，就在一张大大的纸上，写满了感恩、感恩……其实对我倒没什么可感恩的，但对《入行论》这样的大乘教言，确实要有感恩之心，因为它改变了我们的一生，这不是用财富或地位可以衡量的。

总之，通过修持无常法，我们要像米拉日巴尊者一样，证得无来无去的不死果位。佛陀在因地时也是如此，《涅槃经》中记载：往昔，佛曾示现为一外道婆罗门，在雪山中修菩萨行。当时无佛出世，也无有教法。帝释天为了试他的道心，化现为极其恐怖的罗刹形象，来到他面前宣说半偈法："诸行无常，是生灭法。"菩萨听后，觉得此半偈为三世诸佛的正道，于是恳请他讲完后面部分。罗刹不肯，要求他除非

以血肉作供养。菩萨欣然答应了，于是罗刹宣说后半偈："生灭灭已，寂灭为乐。"

得到法之后，菩萨欢喜异常，遂于石壁、树木上，处处书写："诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐。"（这是一切诸法的根本。有些道友常在经堂柱子上贴很多"止语"，其实这倒不用，你要贴的话，应该贴这个偈颂。）后为兑现自己的诺言，他攀上高树，纵身跳下。此时虚空中传出美妙音声，帝释天恢复身相，接住菩萨，对其忏悔、顶礼、赞叹后返回天上[26]。在《释尊广传》和其他本师传中，也讲过这个公案。可见，无常法是真正的解脱之门，为了听闻此法，付出一切也值得。

关于修持无常，塔波仁波切从三个层次教诫我们："开始的时候，害怕生死所追，务必像鹿子逃出笼子一样义无反顾；中间的时候，务必像农夫辛勤耕耘田地那样，做到死而无憾；到了最后，要像大功告成的人一样，做到心安理得。"

意思是说，修无常的过程中，最初要像野兽逃离猎人的笼子一样不会回头。有些人刚生起无常观时，什么都不管了，非要出家学佛，

[26] 以此为半偈法舍身之因缘，释迦佛迅速圆满十二劫资粮，较弥勒菩萨提前成就无上佛果。

别人怎么劝也劝不住，母亲昏倒也好，父亲恐吓也好，无论家里发生什么事，都动摇不了他的决心。这是很好的，如果没有这样的出离心，则无法从世间琐事中解脱出来。

中间的时候，要像农民耕地一样勤勤恳恳，最终获得一定的把握，就算死也没有遗憾了。

到了最后，一切修行皆已成办，自己心安理得。就像上师如意宝在《快乐之歌》中所说："死也快乐，活也快乐，一切都快乐。"贝若扎那在擦瓦绒时有一个《满足快乐之歌》，其中也讲了很多这方面的教言。不过，世间人的快乐与修行人的大不相同，我看过一本书叫《我就是快乐的人》，里面的很多快乐，似乎没有多大意义，它不是修行上的快乐，更不是生死自在的大乐。

塔波仁波切还说："最初的时候，务必要像箭中人的要害一样，认识到没有空闲；中期阶段，要像死了独子的母亲一样，专心致志地修行；最终要了达无所作为，如敌赶走牧童牛。"

意即修无常的时候，最初应像箭射中自己的要害，其他事情再重要也全部放弃，抓紧时间去抢救。同样，刚生起无常观时，除了修法以外，对什么都不关心，一切都不可能阻拦你。

中间的时候，应像母亲死了独生子一样，

日日夜夜想着他、念着他，对于别的事物，根本提不起任何兴趣。

到了最后，证得无作无行的究竟果位，此时对一切万法明明了了，但却无法用语言形容，就像牧童的牛都被怨敌赶走了，一时愣在那里，不知所措。当然，这种证悟境界，并不像牧童被赶走牛那样特别伤心，此处主要是从不可言说、无有可作的角度说明的。

在未生起以上如是定解之前，我们务必要唯一观修死亡无常。普穹瓦格西说："晨不念死，则昼空过；晚不念死，则夜空过。"香怎耶巴说："上午若没生起无常之念，中午贪图今世的念头就会抬头；中午若没生起无常之念，晚上就会被贪图今世的念头所俘虏。"汉地寺院上晚课时，也有一句："是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐？"因此，我们应时时以无常观督促自己，通过各种教证、公案来观修无常，若能如此，久而久之，生起无常观也并不难。

佛陀曾这样赞叹观修无常："多修无常，已供诸佛；多修无常，得佛安慰；多修无常，得佛授记；多修无常，得佛加持。如众迹中，象迹为最，佛教之内，所有修行，观修无常，堪为之最。"《涅槃经》中也说："一切众生迹中，象迹为上，是无常想亦复如是，于诸想中最为

第一。”在一切众生的脚印中，大象的脚印最好，为什么呢？有些上师解释说它圆圆的，特别庄严，而其它动物的脚印不完整；也有上师说大象走路极具智慧，能绕开一切险处，唯一选择安稳之道，若遵行大象足迹，则可避免任何损害，故大象的脚印最为第一。同样，在一切思维观想中，观无常是最殊胜的。

有些人平时分别念特别重，总喜欢胡思乱想，一会儿想这个、一会儿想那个，老是安住不下来，非常苦恼。其实你若实在喜欢想，那最好想无常：山是无常的，河是无常的，我是无常的，你是无常的……最终我也会死，你也会死，除此之外，再没有更殊胜的教言了。印光大师当年在他的佛堂里，就供一尊阿弥陀佛像，佛像后面贴一个大大的“死”字。其实想到自己要死了，还有什么放不下？哪样东西能带得去？所以，很多大德对修死亡无常特别重视，这也是他们修行得力的秘诀。

又《毗奈耶经》中说：“对我眷属中如妙瓶般的舍利子、目犍连等百名比丘供斋供物，不如刹那念有为法无常更胜。”在释迦牟尼佛教法中，舍利子和目犍连如妙瓶一般，戒律清净、修行超群、神通无碍、智慧高深，对像这样的一百位比丘供养各种饮食衣物，功德肯定非常

大。（不说像舍利子，即便是对一百位普通比丘供斋，功德也不可思议。）但如果你一刹那间忆念无常，这个功德较前者更大。

其实，一刹那间忆念无常，是很容易的，希望各位要经常观修，这不仅是一种修行基础，而且功德也特别大。即使你的分别念再厉害，观想一刹那应该没问题，你就想：“一切都是无常的，世界上没有一人不死，不知我什么时候会死？”通过理论来观察也可以，依靠窍诀来观修也可以，只要好好思维无常，每天坚持这样串习，那么修行境界必定会圆满。

过去很多高僧大德，在每次修行之前，都会观一座无常法，就像修上师瑜伽一样。其实这些窍诀很甚深，大家对此要引起重视。今年我觉得很高兴，因为汉地许多道友以前连基本的法都不懂，不知道哪些法最深、哪些法最浅，通过这次给大家讲了，相信很多人能从中受益。当然，我能做的，也只是把道理告诉你们，至于修不修，则是你们的事，我不可能抓着你们的胸口，一个一个逼着修。释迦牟尼佛也说：“吾为汝说解脱之方便，当知解脱依赖于自己。”但是有心的人，应该明白这个法珍贵无比、来之不易。佛教的道理跟其他道理不同，有智慧的人可以接受，没有智慧的人也可以接受。就像

这部《前行》，大学生、博士生有信心的话，谁都会觉得这无懈可击；而从来没读过书的文盲，也不会认为万法无常不合理。所以，通过这次的学习，希望每个人都能得到一些利益。

尤其是观修无常，平时必须要经常串习。宋朝有个人叫吴信叟，博学多才，一心向佛，他虽在朝廷身居高位，但深知诸法无常之理，从不贪慕荣华富贵。他日日夜夜都观修无常，并请人做了一口棺木，晚上就睡在里面。每到天亮时，要求家仆一边敲击棺木，一边唱道："吴信叟，归去来！三界无安不可住，西方净土有莲胎，归去来！"他一听这个声音，马上就起来念佛。后有一天，他在念佛的时候，家人听到天乐鸣空，他告诉大家："金台已到，我也该走了！"说完即安然往生。

在家里修一个棺材，世人会觉得这不吉祥，但对修行人而言，却是观修无常的不共方便。以前博朵瓦尊者捎给奔公甲格西一块氆氇，说他的行装过于简陋，这氆氇可作他死后裹尸之用。若是换成世间人，听了这话必定勃然大怒，因为他们喜欢听的，多是"长命百岁"、"益寿延年"，如果有人送礼时说："这礼物是给你裹尸体用的。"他肯定把送礼者棒打出门。但我们修行人，还是应依照噶当派的窍诀来修无常，

若能如此，不管你口头上会不会说，但实际行为中，面对生老病死时都不会害怕，不像世间人那样特别可怜。









第三十九节课

观无常在修行过程中十分重要，若没有它，修什么甚深广大的法都不能善始善终。这并不是个别人随便讲的，而是古往今来高僧大德们的亲身体验。鉴于此，我特别强调大家修加行，否则，即使上师传一些高深的密法，你通过各种途径也能得到，但与自相续不一定相应。就像造一个建筑、起一栋房子，必须先打好基础，修行也是同样如此，基础没有打好的话，就算暂时得到一点觉受、验相，也不会稳固的。

短暂的人生中，大家若想修有所成，首先要找到最关键的要诀。如同屠夫杀动物时，必须先找到命根所在一样，我们作为修行人，务必要依止有经验的大德，并遵循他所讲的教言。为什么呢？因为真正的高僧大德对弟众非常慈爱，犹如母亲对待孩子般，会将毕生中最有意义的教言传给他，以令其获得暂时、究竟的利益。那么，最有意义的教言是什么？就是修行不能从最高境界慢慢下来，必须从基础一步一步次第上去。因此，我们打好基础特别重要。

而在一切基础法中，观修无常尤为关键，如果没有它，修什么法都不会成功。《菩萨璎珞经》云：“人不计无常，贪著三界荣，如风吹落叶，流转随所趣。”我们若没有好好观修无常，必定贪恋三界的荣华富贵，这样结果会如何呢？就像被秋风吹动的落叶飘无定所一样，随业力之风流转于六道轮回中，感受各种各样的痛苦。

然而，现在有些世间人，并不知道自己的身体、受用、地位、财产像水泡一样，没有任何实质，还在一味地盲目贪执，成天追求吃喝玩乐，觉得这种生活极为快乐。其实若真正懂得三界轮回的本性，明白死亡无常的道理，则绝对不会如此安闲。寂天论师也说：“若思今不死，安逸此非理。”如果认为自己今天不会死，从而放逸度日，不励力修行，这是不合理的。

现在讲的这些无常之理，我因为修行境界有限，不可能把最甚深的精髓表达出来，但只要你们再三阅读前辈大德的金刚教言，反反复复地看、反反复复地思维，最终一定会得到利益。反之，假如你名义上是“修行人”，实际上对无常一点都没观修过，那也不叫真正的修行人。因此，每个人在修行中到底扮演什么样的角色，是名副其实还是虚有其表？大家应该再三观察。

今天继续讲下面的内容：

一位居士曾问博朵瓦格西："如果想专门修行一法，修什么法最为重要？"

现在也有很多人提倡专修一法，其他什么都不用修，那最好是修什么法呢？有人可能回答念阿弥陀佛，有人说要修禅宗以明心见性，有人觉得修光明大圆满最好，有人坚持钻研因明极有必要……世间上有许许多多说法，每个人也喜欢不同的窍诀，但博朵瓦格西是如何回答的呢？

格西答道："如果想专修一法，无常最为重要。为什么这样讲呢？倘若修行死亡无常，首先可作为进入佛法之因，中间可作为勤修善法之缘，最后作为证悟诸法等性之助伴。"

（一）最初：一个人若无常修得好，首先可以趋入佛法。现在很多人之所以不愿意学习、修行，就是无常没有修好，总以为还有大把的光阴可以挥霍，根本没有丝毫紧迫感。倘若明白死亡无常之理，就会觉得来不及了，很快的时间便会去修行。

记得《释尊广传》中讲过：释迦牟尼佛在因地时，转生为一名叫牛圈生的婆罗门，智慧超群、能力出众，国王大大小小的事都仰赖他。后来，他厌倦红尘准备出家，就跟七位国王说：

"我打算出家修行，你们日后有何打算？"国王们异口同声答道："如果上师能等七年，待我们儿子长大后，将王位交予他们，那时我们定随上师一同出家。"

牛圈生感慨地说："七年时间太漫长，贪欲很容易就能生起，受用也轻易能令人陶醉，而寿命却朝不保夕。所以，我七年后能否出家很难断言，故一定要先行出家。"

众人一看上师不答应，于是就开始从六年讲起，五年、四年……七个月、七天，如此一路缩减下来，但牛圈生始终不同意。（就像我们这里的好多人，刚来学院便急着出家，但我一直强调必须要等四个月。不过他们今天学了无常之后，是不是可以用这个理由来反驳我？到时候我该怎么回答呢？得再好好想一想。）到了最后，这些国王当天也随他一起出家了。

因此，行持善法一决定下来，最好不要再拖，否则很可能出现违缘。常听有些道友说："我先要回去处理一些事，挣一点钱，跟单位安排一下，两年后再到这里出家。"结果他回去之后，出离心慢慢就没有了，周围的人劝他不要学佛、不要出家，他也开始随顺他们，原来的壮志豪情逐渐荡然无存了。所以，要造恶业的话，我们应该尽量拖延，明日复明日地一直拖下去；




但若是行持善法，则应以最快的速度去行持。

（二）中间：倘若无常修得好，这会成为勤修善法的助缘，不管是想修慈悲心、菩提心、皈依、禅宗境界，马上就会修，不会拖拖拉拉。有些人对无常观得不错，每年都会抽出时间闭关，每天功课也安排得很满，从不轻易浪费时间。其实一个人修行好不好，关键在于相续中有没有无常观。如果有的话，早上肯定会起得早，晚上也不会天没黑就倒下去，在中间的修行过程中必定很精进。

（三）最后：修了无常之后，最初入佛门很恳切，中间修行特别精勤，最终证悟法性也不会有困难。所以，看看历史上的高僧大德，他们并不是无缘无故就开悟了，还是有一定的因缘和精进。

博朵瓦格西又云："倘若修行无常，最初可作为断除此生绳索之因，中间可作为舍弃贪诸轮回之缘，最后可作为趣入涅槃圣道的助伴。"

（一）最初：修了无常，首先会断除对今生的贪执。如果没有观无常，不要说长期，就算短短几天，也会对亲友家眷放不下，地位财产、名闻利养舍不掉，认为这些至关重要。

（二）中间：修了无常，就不会希求轮回的安乐，不愿转生到天界去，只会一心一意地

希求解脱。

（三）最后：修了无常，趣入解脱一点问题都没有。因为你懂得一切皆是无常，无常皆是痛苦，而解决痛苦的唯一方法，就是依止菩提妙道，获得无上涅槃，故必定会为此而努力。《中阿含经》也说："如是诸行不当乐著，当患厌之，当求舍离，当求解脱。"意思是，对世间一切无常诸法，不应该去希求耽著，我们要了知它的本质，对其产生厌恶心而舍弃，唯一追求解脱之道。

不管是过去的高僧大德，还是现在有些老修行人，正因为心里有无常观，觉得人生很短暂，为了积累更多的善法资粮，他们每天都起得特别早，一生中不断地修行，从不放逸。在座很多道友，平时修行也非常不错，不像有些人那样懒惰懈怠。之所以能做到这一点，不仅与自己前世的善根习气有关，与今生观修无常也有密切联系。如果你无常观得好，不可能随便浪费时间，当天的事定会当天完成，该修的法绝不会一拖再拖。反之，假如你没修过死亡无常，一辈子懵懵懂懂地过日子，很可能会造下许多恶业。

前段时间，有些老年人感慨万分地说："我们学佛太晚了，什么道理都记不住。如果年轻

时就觉悟过来，那该多好啊！”确实，他们说得很有道理，故我们应劝年轻人尽量学佛，他们若能早点醒悟，知道轮回的真相，肯定会认真修行，这样到了老年时，心里也有一定把握。否则，等人生都过一半了，才开始接触佛法，想想以前所造下的无数恶业，势必会后悔莫及。诚如《入行论》所云：“放逸我未知，死亡如是怖，故为无常身，亲造诸多罪。”

那天我看了一下菩提学会的学员年龄，百分之七八十都是中老年人，年轻人几乎没有。年轻人总是忙于工作、家庭、名声、感情，认为这些是最重要的，根本不明白人活着是为什么。直到自己学佛或出家后，回顾以往的经历，才会突然如梦初醒，知道那个时候特别迷茫，所追求的无有任何意义。因此，大家一定要找准人生目标，在学佛的过程中，务必要好好观无常。

博朵瓦格西还说：“观修无常，最初可作为生起信心之因，中间可作为精进之缘，最后可作为生起智慧的助伴。”

（一）最初：刚开始因为修无常，了知一切皆无实义，临死时唯有上师三宝能救护自己，因而对其产生无比的信心。

（二）中间：为了获得解脱，特别精进地

修持正法。

（三）最后：通过这样的努力，在相续中定可生起无我的智慧，或是禅宗明心见性的境界。

博朵瓦格西还说：“如果观修无常，并且能在相续中真正生起的人，起初可成为求法之因，中间可作为修法之缘，最后作为证悟法性的助伴。”

（一）最初：如果生起无常观，不可能天天耽执世间琐事，必定会抛弃一切，前往寂静地方依止善知识，认真求法。

（二）中间：不断精进修行。

（三）最后：必定获得证悟。

就像现在城市里的居士学佛，有些完全是一种表面形象，只是报个名、领个法本而已；有些则学得特别好，最初闻思的意乐很强烈，中间每个步骤、每个要求都认认真真去执行，最终虽不敢说大彻大悟，但对佛法还是有一定认识——原来对无常一点都不了解，而现在彻底明白万法是刹那变化的，没有什么实质可言。能了知这一点，也是一种开悟。有些人总以为，所谓开悟必须要超凡入圣，但这对一般人来讲，有点不太现实。实际上，只要你明白以前不明白的道理、知道以前不知道的功德，也算是一

种“开悟”，只不过是个小开悟罢了。

博朵瓦格西还说：“倘若修行无常，并且能在相续中生起无常观，则初始可作为擐甲精进之因，中间可作为加行精进之缘，最终可成为无退精进的助伴。”

（一）最初：懂得诸法皆为无常之后，就像战士入沙场前先要披上盔甲一样，自己定会披上精进的盔甲，发誓从今以后一定要好好修行。

（二）中间：在实际行动中，必定会真正去行持，而不只是口头上说说。

（三）最后：这种精进永不退转，不像有些人那样，开心就去做做，不开心就完全放弃，因自己的心情、忙碌而改变。

因此，这三种精进都依靠修无常而得到。

综上所述，博朵瓦格西简明扼要地宣说了观修无常的重要性。如果我们真的生起无常观，许多修行境界自然而然会获得。

帕单巴尊者也曾说：“如果相续中生起了无常观，最开始可作为步入正法的因，中间可作为精进的鞭子，最终也能获得光明法身。”

（一）最初：如果自己生起了无常观，最开始可以步入佛门。有些道友也经常说：“我如

今之所以能在学院出家，是因为当初发生了一些无常……”

有些人喜欢口口声声说无常，开始时是觉得比较好玩，但慢慢思维之后，发现事实的确如此，里里外外的事无一不是无常。于是产生了一种紧迫感，觉得人生不能白白浪费，为选择今后的道路，自己通过不同的因缘来到学院，在这里长期闻思修行，一呆就是十几年——学院很多道友出家学佛，都有这个缘起。所以，无常最初是趋入正法之因。

（二）中间：一个人没有无常观的话，天天都会懈怠散乱，而一旦观修过无常，就像有条鞭子在抽打自己一样，修行始终不敢放松下来。

（三）最后：通过修持无常，很快就能获得光明法身。记得以前有个国王，他最宠爱的王妃被判定只有 7 天寿命，无奈之下，国王只好将其交给一位女阿罗汉。女阿罗汉让王妃剃发出家，并嘱咐其观修无常。7 天之后，王妃果然离开了人间，但因无常法的加持力，她转生于天界。后以天人的身份，来到释迦牟尼佛面前聆听正法，最终现见了真谛。可见，无常法只要在耳边听到，然后对其进行思维，就可以断除轮回的根本，获得真正的解脱。

反之，倘若你没生起不加改造的无常观，仅仅在表面上求求法、修修法，则只能成为佛教油子[27]的因。何为“不加改造”呢？法师给你讲无常的时候，你觉得对对对，下课后看器世界、有情世界也都是无常的，这是一种勤作观修的无常观。而你什么时候自然觉得一切都是无常，地位也好、财富也好、别人的评论也好，均无实在意义，对这个虚幻的世界不会贪执，就像大圆满的修行人一样，境界中是愣然、明然、恍恍惚惚的感觉，这才对无常之理有了一定体悟，生起了“不加改造”的无常观。

有些人对世间的贪执特别可怕，得不到梦寐以求的地位、朝思暮想的感情，就万分痛苦、生不如死，这个原因是什么呢？就是没有观修过无常。曾有一则公案说[28]：有个国王（嘎那日巴）和一个王妃感情特别好，多年来二人两情缱绻，难舍难分。一天国王突发奇想，想考验王妃对自己的感情有多深，就让仆人谎称国王被老虎吃掉了，自己则躲在王宫的花园里，观察王妃的反应。王妃听到这个消息后，五脏俱焚、伤心过度，当下气绝身亡。

[27] 佛教油子：入佛门闻法修法越多，其相续越难调化，终成与佛法背道而驰之人。
[28] 详见《显密宝库18—圣行集萃》之《密宗大成就者奇传》。

国王特别后悔，把王妃的尸体背到尸陀林，终日守护在旁边，寸步不离，一边痛哭一边深情呼唤王妃的名字——瓦邦嘎娜。尸体慢慢腐烂成白骨，白骨又渐渐地风化，但他始终没有离开。就这样，他在尸陀林里过了十二年（也有说是八年）。

后来有位上师想救度他，就拿一个瓦罐去了尸陀林，到他附近故意两手一松，瓦罐掉在地上，摔成了一堆碎片。上师装作伤心欲绝的样子，一边哭喊一边叫着“瓦罐”的名字。

国王见后忍无可忍，暂时停止了对王妃的思念和呼唤，过去劝他：“你这个人真的很笨！瓦罐破了，值得这么伤心吗？难道它会永远不碎？你再找一个瓦罐不就完了。”

上师反过来说：“你这个人比我更笨！我的瓦罐碎了，至少还有碎片，你的王妃现在连微尘也不见了，你还在这里痛苦不堪。”

国王如梦初醒，顿然明白一切都是无常的，进而对上师生起信心，请求他摄受自己。后在上师的调化下，他完全证悟了心的本性，成为了不起的大成就者。

因此，你们以后若见有人离婚了、失恋了，也应拿个罐子在他面前摔碎，然后假装失声痛哭……这是一个窍诀啊，可能会起点作用！（众

笑）不过有些人的根基不同，道理上就算给他讲明白了，他心里仍然十分痛苦，我们实在是爱莫能助。但不管怎样，修无常确实是甚深的法门，倘若没有这个基础，表面上的修行起不到任何作用，只有真正具备了无常观，修什么法才会很容易。

帕单巴尊者又说："在西藏的修行人中，没看见一人有死亡的念头，也没发现一人遗留在世。身着僧衣的人累积财产，难道是要供养阎罗王吗？收藏一切奇珍异宝，难道企图暗地里贿赂阎罗卒不成？目睹这些西藏修行人，会让人禁不住仰天哈哈大笑！"

尊者把藏人说得比较差劲。据历史记载，他在藏地时，西藏约有1000万人，这么多的人当中，竟连一个修行好的都没有。不过，他后来见米拉日巴尊者时说："西藏的修行人中，达到无所求、无作、无修的就数你了，除此之外一个也没有。"因此，可能他说那话时，还没遇到米拉日巴尊者吧。

尊者来过藏地五次，当时佛教比较兴盛，噶当派、宁玛派的很多大德都在山里修行，那时候的西藏人，我觉得还是不错，起码比现在强多了。他之所以那样讲，或许是针对大多数人，呵斥他们无常修得不好，没有一人想过死

亡无常。

尊者看西藏人不好，有时候我看汉族人这边，确实也有一些想法：好多念佛的人似乎都在执著名相，从来不想从三界轮回中获得解脱，只是把极乐世界当作天堂，一心追求的无非是生活快乐；好多坐禅的人也没想过救度无量众生、为众生而成佛，只是觉得坐禅很舒服，杂念一下子就消失了。如今不管是寺院的出家人，还是世间上的修行人，都有些不太合理的现象——我常有这种感觉，但是不敢讲。

帕单巴尊者还说："谁具广闻我慢高，修行好者积财宝，谁依静处多散乱，谁离故乡无羞愧，彼为形象修法者。彼等喜爱造恶业，虽已见到他人死，然却不知自将亡，此等一切诸过患，皆由未修无常致。"

看看如今的修行人，有些虽然广闻博学，学问超群，可是傲慢心非常重；有些自称为修行好的舍事者，是了不起的大成就者、大上师，但积累财产比一般人还厉害；有些虽然依止寂静地方闭关，却想尽一切办法召集很多人，或者天天听录音机，特别特别散乱；有些离开故乡之后，由于别人都不认识自己，故做事肆无忌惮，毫无惭愧之心。具有以上弊病的人，都是形象修行者。这些人喜爱造恶业，尽管天天

见别人死亡，却从未想过很快就会轮到自己。这一切的过患，皆源于没有观修无常所致。

所以，不论是出家人、在家人，无常没有修好的话，不可能成为真正的修行人；倘若无常观得好，修什么法都会很成功。尤其是大悲心也依靠观无常而生，若能明白《入中论》中所说的众生犹如“动水月”，刹那刹那都在无常变迁，离不开痛苦的本性，大悲心自然而然就会生起。圣天论师亦云：“故说凡无常，一切皆是苦。”但凡具无常性的法，肯定是痛苦的本质，没有什么快乐可言。有些人找到称心的工作、拥有美满的家庭，就自认是天底下最快乐的人，其实快乐的背后往往隐藏着痛苦，今天的笑声，也许会变成明天的哭声，贪执这些又有什么用呢？根本没有实在意义。

修了无常以后，就算你从来不学佛，也可找到正确的人生目标。记得索甲仁波切在《西藏生死书》中写到：1976 年，有位美国妇女去纽约拜见第二世敦珠法王。她原本对佛教并不热衷，只因自己病得很严重，绝望之余，什么事情都去尝试，甚至想看看一位西藏上师。当时索甲仁波切担任她的翻译。她走入房间，见到法王很慈悲、亲切，感动得掉下了眼泪（许多居士常说，自己一见穿红衣服的出家人，就觉得很亲切，

这些我不太相信。可能是他以前见到的人都有头发，现在突然看见一个没头发的，就感觉很可爱吧），冲口而出说：“我只能再活几个月了，您能帮助我吗？我快要死了。”

出乎她的意料，法王温和而慈悲地笑了起来，平静地告诉她：“不仅是你，我们大家都正在等死，只不过是迟早而已。”听了这几句话，她的焦虑当下消失。于是她皈依了佛门，在法王面前接受一些面对死亡的窍诀，明白死亡中存有解脱的希望。最后，她不仅接受了死亡，而且因为全心全力投入修行，奇迹般地获得了痊愈。

索甲仁波切说，诸如此类的例子，他听过许多许多。有些人到了绝症晚期，只剩下几个月可活，但当他们闭静潜修，真正面对死亡时，竟然治愈了。这告诉我们什么？接受死亡无常能改变一个人的人生态度，发现生死之间的微妙关系，如此一来，很可能产生戏剧化的治疗效果。

总而言之，观修无常能开启一切修行之门。不管是世间人还是修行人，修持无常都不可缺少。当然，这种修持不能只停在表面上，务必要依照这些文字去实地行持。

一位居士曾向博朵瓦格西请教消除恶缘的

窍诀，格西回答说：“你应当屡屡思维死无常，如果生起必定死亡的唯一观念，那么净除罪业无有困难，奉行善法也无有困难。如若在此基础上，你能常常修持并在相续中生起慈悲心，那利益有情也不是难事。倘若在此基础上，再多多修行诸法实相空性，而且在相续中已经生起，到那时清净迷乱也不会有困难。”

这个教证十分重要，大家一定要切记！我以前讲《大圆满前行》时，曾要求你们把这个教证和下面如来芽尊者的教证背下来。

意思是说，我们修行分为几个步骤，第一步：若再三思维死亡无常，真正生起无有改造的无常观，则断除罪业、行持善法没有丝毫困难。现在很多人连一百天的观修都很费力，念一百万心咒也不行，修五十万加行更难如登天，这是为什么呢？就是无常修得不好。如果你无常修得好，行持善法一点困难都没有，遣除恶业也会易如反掌。

第二步：在修无常的基础上，若常常观修众生沉溺在轮回中，非常可怜，从而生起无伪的慈悲心，那么利益有情也不会困难。有些上师悲心特别切，身体再不好、心情再怎么样，也阻挡不了他的利生事业。在悲心的引发下，他把利益众生完全当成自己的事，就像母亲给

孩子做事任劳任怨一样，他为众生操劳也从来不觉得累。反之，有些人相续中若没有悲心，干一点点事，也会跟你讨价还价：“哎呀，这给我多少钱哪？不行不行，太少了！”

第三步：在修悲心的基础上，若再不断修持诸法实相，抉择一切都是空性、无我，那很容易斩断对万事万物的迷乱执著，生起密法中本来清净的殊胜境界。

因此，观修无常、悲心、空性这三者，是博朵瓦格西给我们留下的教言。但这些一定要有次第，否则，你先受密法灌顶而修空性，然后再观悲心、修无常，这样次第就不对了。所以大家应该注意：必须要从无常开始修起。

如果你真正生起了无常观，则定能像呕吐症患者不愿吃油腻食物一样，彻底舍弃对财物、名声等今生世间的一切贪执。如来芽尊者不止一次说过：“我无论看见世间如何高贵、如何权威、如何富裕、如何俊美之人，也不会生起刹那羡慕之心，而唯一注重前辈大德的事迹。这是为什么呢？就是因为自己生起了少许无常观的缘故。因此，我除了无常以外，再没有更殊胜的教言传授给别人了。”

这些大德的教言相当珍贵，大家一定要记住，并尽量对照自己：“我是不是这样的？会不

会见到别人有一栋好房子、开一辆好车、当了局长或县长，就羡慕得不得了，想方设法去追求这些？”如果无常修到了一定境界，你必定会淡泊名利，正如世人所说“宠辱不惊”、“去留无意”，对一切都不会特别贪著。

那么，对无常生起定解的界限是怎样的呢？

应像喀喇共穹格西那样。格西在后藏的觉摩喀喇山修行时，岩洞口有一荆棘丛，常挂到他的衣服。开始他想砍除，但转念一想：“唉，我也许会死在此山洞中，不知是否再有出去的机会，还是将修行妙法放在首位吧。”当他再次出洞时，又想“不知道能否再返回这个山洞”，于是一直没有砍荆棘丛。就这样，他连续在这个洞里修行了多年，最后已经获得了成就，可依然没有砍除荆棘丛。

（表面上看，这是一个普通的故事，可里面有非常甚深的窍诀。我们有些道友不是这样，在寂静的山沟里，一定要修富丽堂皇的房子。今天我就看到几间，觉得他们无常观得真不错，若被喀喇共穹格西见到了，肯定很“随喜”他！）

还有一个修无常观的表率，那就是持明无畏洲尊者，亦即智悲光尊者。尊者有个秋季七月沐浴的水池，没有阶梯，进入时很困难。弟

子问：“是否需要在此修一阶梯？”他拒绝道：“不知道明年还有没有机会在这里沐浴，何必那么费事呢？”他一直不让，并常常教诫弟子修无常法。

现在有很多修行人，对于修行一拖再拖，做其他琐事则快马加鞭；而前辈大德们与此恰恰相反，他们无论在什么情况下，都将修行摆在第一位，其他事情可以慢慢来。不然的话，“明日复明日，明日何其多？我生待明日，万事成蹉跎。”修行若一直往后拖，今天该念的经推到明天，但明天还有明天的事，不行又推到后天再念……这样下去的话，最终什么法也修不成。

所以，我们应当珍惜眼前的时光，正如陶渊明在诗中所言：“盛年不重来，一日难再晨，及时当勉励，岁月不待人。”在没生起不加改造的无常观之前，大家一定要在加行发心、正行观修时，千方百计调整自心。很多人总是问我：“这个无常法要修多少天？”其实此处已讲得很清楚了，你相续中没有生起这种定解之前，不管是一百天、两百天，还是三年、五年，都要一直修下去。这样到了最后，你才会明白一切都没有实义，只有修法最有意义。

当然，我们修的时候，必须要具足三殊胜：首先为了众生发菩提心，闭着眼好好祈祷诸佛

菩萨、空行护法，加持自己一定要生起无常观；然后通过理论也好、实修也好，用各种方法调整心态观无常；最终生起无常观之后，要将此善根回向一切众生。总之，务必要追循圣者前辈的足迹，尽心尽力、勤奋努力地修持。

下面是本品的总结文：

无常现前反而执常有，老年到来反而以为幼，
我与如我邪念诸有情，相续生起无常祈加持。

华智仁波切谦虚地说：无常明明就在眼前，不管是周围的万事万物，还是自己的身体寿命，皆为示现无常的善知识，但我却反而把这些执为常有；老年明明已经到来，可我还以为自己特别年轻。对于我和像我这般迷惑的众生，祈愿诸佛菩萨加持，一定要生起无常观。

有了无常观的话，修什么法都很容易，不用上师拿教鞭天天管着你，也不用管家时时刻刻盯着你，你自然而然就会想修行。即使上师不让你修，你也会想方设法请上师开许："我马上就要修啊，不然来不及了！人生太短暂，无常瞬间便会降临，您可否开许我每天修一个小时……"因此，真正的修行人，对无常法十分重视。

祈祷上师法王如意宝：

自大圣境五台山，文殊加持入心间，
祈祷晋美彭措足，证悟意传求加持。

祈祷遍智无垢光尊者：

托嘎雪山宝藏颈，圆诸功德喜乐园，
二义精藏瑜伽士，祈祷龙钦绕降贤。

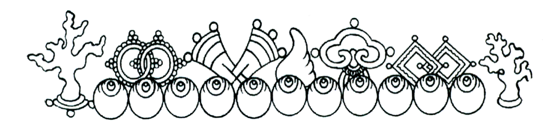
祈祷全知麦彭仁波切：

心显文殊师利智，勤学普贤行愿义，
持佛佛子事业者，祈祷文殊上师足。

祈愿上师身口意之殊胜加持，无余融入我等弟子之相续，以成办弘扬佛法、利益众生的广大事业！

祈愿每个众生均能生起无常观！
祈愿每个众生均能生起无常观！
祈愿每个众生均能生起无常观！

【寿命无常之引导终】





第四十节课

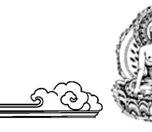
今天开始讲“共同加行”的第三个引导文：

三、轮回过患

这个修法也很重要，希望大家在学习过程中，一定要认真听受。接下来过后，该辅导、该预习、该修学的，应该精勤地对待。

表面上看来，加行中的“人身难得”、“寿命无常”、“轮回过患”等修法比较简单，可实际上真正修起来时，比其他有些修行还要难。比如说，修风脉明点、观本尊、念咒语，心相对而言容易集中，但这里的修行范围比较广，内容也很深奥，以致许多人刚开始修时，根本没办法入手，心也无法静下来找到感觉。当然，这也是我们行持善法的种子比较薄弱所致，但不管怎样，在修加行的道路上，千万不能中途夭折，否则，这些法如果没有修成功，除了极个别利根者以外，一般人很难修成其他的法。

所以，这次我特意安排了较长时间给你们传讲。或许有人认为：“这个时间太长了，没有必要！”可是我经过再三考虑，觉得大家若在共





同加行上磨练的时间比较长，修不共加行会比较方便；然后在不共加行上，若也花一定的精力来修学，那以后修什么法都没有困难。退一步说，就算你没有修其他法，但只要能修成这些，也没什么可遗憾的了。

这一点，刚入佛门的道友不一定能感觉到，但你若对此终生奉行，到了晚年时，必定会明白：“当年正因为我把共同加行和不共加行修得非常扎实，如今成了一个很好的修行人。假如我刚开始就爬到最高的山顶，现在很有可能已不是这样了。”所以，鉴于以上这些原因，我这次对《前行》作了详尽解释。

在宣讲每一引导文之前，华智仁波切都有个偈颂赞叹上师如来芽尊者：

了达轮回诸事无实义，唯以大悲利益诸有情，
不贪有寂依教行大乘，无等上师足下我敬礼。

“了达轮回诸事无实义”：他的上师完全了达轮回一切事物皆无实义。什么是轮回一切事物呢？对世间人而言，就是降伏敌人、护持亲友，以及赚钱、工作等；对修行人而言，则是为后世获得善趣而禅修、念佛。这些无法令我们脱离轮回，故都没有多大意义。

“唯以大悲利益诸有情”：他唯一以大乘的慈悲心来利益一切众生。从如来芽尊者的传记中可以看出，他从小直至圆寂之间，唯一的行为就是利益众生，始终把利他大事放在首位，对个人的牺牲和付出毫不在乎。

“不贪有寂依教行大乘”：以智慧不贪著轮回之边，以悲心不贪著寂灭之边，遵照大乘佛教的宗旨，以六度万行行持正法。

“无等上师足下我敬礼”：在如此三界无与伦比的上师足下，华智仁波切恭恭敬敬地顶礼，祈求上师加持自己早日生起对轮回的厌离心，得到超越生死的果位。

以前，阿琼堪布的弟子夏珠仁波切曾要求：在修加行的时候，每次一定要先念前面的偈颂，然后闭眼合掌虔诚祈祷：“请根本上师为主的历代传承上师、诸佛菩萨加持，让我相续中早点产生轮回无有实义的定解，并能生起看破世间的无伪出离心！”如是祈祷之后，自己再开始进行观修。

“寿命无常”像这里一样，前面也有一个偈颂[29]。所以，你们修每一个引导时，都应把这些偈颂当作祈祷文来念，然后一心专修，这样

[29] 颂云：“现见三有无常幻化相，舍弃今世琐事如唾涎，苦行修习追随先辈迹，无等上师足下我敬礼。”

可以得到不共的加持。我个人认为，诸佛菩萨的加持很重要，假如没有以恳切的心来祈祷，自相续中的智慧不可能引发出来。虽然诸佛菩萨对任何众生都平等无偏地以大悲心关照，但这也需要一种信心的因缘，否则，无边的加持不可能无缘无故就融入你心。所以，平时在修行过程中，我们一定要祈祷上师、诸佛菩萨。

现在有很多研究者，只是片面强调理论，从来不提“信心”这一层面，这不得不说是一种缺憾。因此，我们应将理论与实践相结合，把传承上师的加持融入自心。一旦加持真正入了心，心就会比较堪能，不会对这个生邪见、那个生邪见，修什么法都有立竿见影的效果，故这一点非常重要！

丙三（轮回过患）分二：一、总的思维轮回痛苦；二、分别思维六道各自痛苦。

丁一、总的思维轮回痛苦：

总结前两品的内容：第一个引导文所讲的暇满人身，我们已经获得了，得到后应觉得它来之不易，要用它认认真真地修行；第二个引导文则告诉我们，这样的珍贵人身若能长期住留，那等一段时间再修行也来得及，可是这个人身就像水泡和阳焰一样虚幻无常、瞬息万变，最终必将走向死亡，故在其没有毁灭之前，一

定要抓紧时间来修行。

要知道，一个人如果想超离轮回，务必要断除对今生和来世的执著。可是对今生的名利地位，很多人都放不下，若能把“人身难得”和“寿命无常”修好了，诚如宗喀巴大师所言[30]，势必可斩断对今生的贪执；而如果想断除对来世的耽著，则必须修持下面所讲的“轮回过患”和“因果不虚”。

这一点，现在人都比较缺乏。我常看到许多修行人，心里愿意好好禅修、好好修学佛法，但问他为什么这样做时，答案往往是耽执来世的快乐、不堕恶趣，就像其他宗教徒一样，希望自己上天堂，或往生净土享乐。这种现象非常令人遗憾，倘若你没考虑过来世的解脱，只是一味希求即生的快乐、健康、无病，或者来世升天享乐，那并不是真正的修行人。因此，大家一定要把追求解脱放在首位。

在座各位于修行过程中，也应该扪心自问：“我现在修加行，是为了今生，还是为来世？若为了来世的话，是想获得善趣的快乐，还是希望从轮回中永远解脱？”这个相当重要。因此，大家一定要祈祷上师三宝加持自己，对人

30 宗喀巴大师在《三主要道论》中云：“人身难得寿无常，修此可断今生执。无欺业果轮回苦，修此可断后世执。”

天安乐没有任何兴趣，唯一就是想从火坑般的三界中得到解脱。《业分辨经》说过[31]，三有之苦，犹如毒药、猛兽、野人般恐怖，没有什么可贪著的，必须想方设法从中出离。当然，“超出三界”、“脱离六道”，口口声声谁都会说，但你真正的目标是什么，还是应该仔细观察。

正如前文中所讲，“人身难得”教导我们一定要去修行；“寿命无常”告诫我们想修行就必须尽快。那下面的内容是什么呢？

人死了以后，并不是像无神论、唯物论所说，如同水干了、火灭了一样，一了百了。如果真是这样，我们花功夫为来世做种种准备，纯属愚痴之举。但实际上，人死之后并非完事大吉，而必然要投生，有了投生就离不开生死轮回，因此一定要懂得“轮回过患”。

当然，学习这个问题之前，首先要确信前世后世的存在，否则，很多人会对此半信半疑。这一点对藏族人而言，由于从小就受这种教育，可能问题不是很大。就像有些上师所说，藏族人历来都是大乘根基，再加上生长的背景处处离不开佛教，故对此基本上没有怀疑。然而，

31 《业分辨经》云：“三有之苦，无有清凉之时，故如火坑；恐怖悲惨，故如处于暴怒猛兽、野人之中；难有解脱时机，故如困于国王囹圄中；屡屡涌现，故如海涛；摧善趣命根，故如哈拉哈拉毒。”

其他有些民族就不是这样了，因为小时候的教育所致，他们将前后世存在统统斥为迷信，即使长大后以偶尔的因缘遇到了佛法，进入佛门行持善法，但一提起前世后世，他们仍抱有犹豫、怀疑的态度，不完全相信天界地狱的存在。所以对这个问题，不相信的人要先从理论上入手，不能盲目地认为“这是释迦牟尼佛所说，因此必须承认”，而务必要通过详细的观察，用方方面面的道理来说服自己。

关于前世后世之说，其实自古以来就存在于世界各大宗教中。比如，古印度婆罗门教的《梨俱吠陀》一书中，已暗示人死后有灵魂的归处；后来的《奥义书》、《薄伽梵歌》中，记载着纯熟的轮回思想。

在西方，古希腊的哲学家们对灵魂之说，也作了积极研究。例如柏拉图就提出：人死后依照生前所作善恶，转生为人或其他生物。

而古代的汉地，宗教主要是儒教和道教。其中儒教的创始人孔子，在《论语》中说过：“未知生，焉知死？”又云：“敬鬼神而远之。”可见，孔子是承认有轮回、鬼神的，但采取的态度是避而不谈、敬而远之，既不肯定其有，也不肯定其无。现在有些唯物主义者也是这样，我跟有些领导接触的时候，经常故意说“你前

世是什么样，你后世是什么样”，他们一听，就赶紧转移话题。然后我再次提起来时，他们也无可奈何，反而有点不好意思。

明朝有位儒学大师叫王阳明，从他的亲身经历中看，儒教也承认生命的延续。王阳明是著名的理学家，他 50 岁时，有一天到江苏的金山寺去朝拜。到了那里以后，他觉得寺中景物似曾相识，非常熟悉，于是就跟寺里的一个出家人到处走走，结果来到一关房前，只见门窗紧闭着，上面还贴了封条。王阳明一看到这个关房，就感觉自己好像曾住过，于是按捺不住心中的好奇，央求出家人打开来看看。

出家人连忙拒绝：“这关房是我们一位老和尚五十年前圆寂的地方，里面供奉着他的全身舍利，他老人家遗嘱交待不可开启。请您原谅，千万开不得！”但王阳明特别想看，就一再地请求，说哪怕只看一眼也可以。出家人实在没办法，只好万分为难地打开关房，让他进去。

王阳明进去一看，果然见到一位圆寂的老和尚端坐在蒲团上，法相庄严。奇怪的是，他竟和自己的容貌非常相像。举头看去，墙上还有一首诗：“五十年后王阳明，开门犹是闭门人，精灵去后还归复，始信禅门不坏身。”原来，王阳明的前生，就是这位坐化的老和尚。（轮回的

确是这样，有些人即生是出家人，来世可能是在家人；有些即生是在家人，来世却成了出家人。所以，我们在六道中流转的次数无量无边。）

儒教既然承认生命是延续的，那建立前世后世应该不困难。而道教主张长生不老，虽然建立前后世的论典我没看过，但应该是有。比如道教认为，元神是肉体的主宰，它可脱离身体而独自存在。你们应该也听过“铁拐李”的故事，“铁拐李”本名李玄，他通过修炼，达到了元神可自由离体的境地。一天，他跟弟子杨子说：“为师应太上老君之约，神魂离去，肉身留在这里，你要悉心看护。七天后若不见我神魂归来，就将我的肉身焚化。以七天为期，切记！”说完李玄盘膝而坐，元神出窍，飘然而去。

杨子遵循师父的教言，寸步不离地看着他的肉体。到了第六天，杨子叔叔来说他母亲病重，想见他最后一面。杨子恸哭不已，指着李玄的肉体说：“师父神魂出游，临行时叮嘱我小心看护，限期七天。如今已过六天，我若走了，谁来看护？”叔叔觉得他胡说八道，人都死六天了岂能还魂？就劝他把师父的肉体火化掉了。

到了第七天，李玄辞别太上老君，老君赠他一偈：“辟谷不辟麦，车轻路亦熟。欲得旧形骸，正逢新面目。”李玄不知其中奥义。回到山洞中，不见自己的肉身，大吃一惊，出洞寻找，方知已被火化。李玄神魂无依，见不远处有一具乞丐的尸体，便不顾一切地投魂。等起来到河边一照，发现自己衣衫褴褛，跛足拄拐，翩翩少年变成了蓬头垢面的“铁拐李”。

其实，这跟藏地的夺舍法[32]有点像。以前噶玛巴自生金刚（观音菩萨的化身）圆寂后，想用夺舍法寻找一个新的躯壳，继续自己未完成的事业。他看到有个刚死的三岁男孩尸体，立即使自己灵识入于其身，并转动眼睛。其母见此情形非常害怕，说：“死人看活人，是凶兆。”就用针刺瞎了他的双眼。噶玛巴觉得没有眼睛不是暇满人身，难做利生之事，只好采取重新投胎的办法，再次转生为这家的孩子。

可见，灵魂是不灭的，前后世也是存在的。这并不是佛教的一家之言，天主教、基督教等其他宗教也承认，人死后要么上天堂、要么下地狱。只是道理上讲得比较模糊，不像佛教一样，把转生之因、最终能否解脱等理论，分析得相当透彻。

因此，关于前后世的存在，我们佛教徒一

[32] 夺舍法：噶举派方便道“那若六法”之一，是让灵识进入尸体，使尸体复有生命的一种密法。由玛尔巴译师亲自从印度求取。

定要了知，尤其是有些知识分子，如果道理上没有明白，始终会心存怀疑，以分别念产生种种邪见。反之，倘若你真的有理有据，能够证明前世后世的存在，那就不得不承认了。譬如，英国有一位老人，从小常忆起前世在两千多年前古城佩特拉的情景，后来他专门协助考古学家，依靠对前世的回忆，发现了许多未被发现的遗址。

这样奇妙的事情，如今确实非常非常多。所以我们一定要明白，人不是突然产生的，也不是死后什么都没有了。现在很多人之所以那样想，是因为对佛法没有闻思过，不了解佛教的甚深道理。以前我传讲《前世今生论》时，学院很多知识分子收获很大，尤其是一些出家人，表面上谁都承认前后世存在，毕竟你穿着袈裟、剃着光头，否认这些的话，在别人面前也不好意思。但实际上极个别人还是有所怀疑，以这种心态去修持，并不容易得到成就。因此，这是非常关键的问题，大家如果确实有疑问，则应该在智者面前询问、探讨，从而引生出真实的定解。

现在很多人对前后世一片茫然，原因就是不懂佛教，不然，这方面的理论会相当丰富。其实总的来说，所谓轮回，就像陶师手中的轮

盘、井中的水车、瓶中的蜜蜂一样，接连不断地旋转。关于轮回，《观佛三昧经》[33]将之喻为火轮；《佛说无常经》[34]、《入中论》[35]则喻为水车；《法句经》[36]、《大智度论》[37]、《心地观经》[38]中比喻成车轮；《佛本行集经》[39]中喻为竹筒中的蜜蜂。就拿蜜蜂的比喻来讲，将蜜蜂关在瓶内，它只能在瓶中飞来飞去，同样，我们无论生于善趣或堕入恶趣，都超不出轮回的范围。善趣的人间天境如同瓶内上面的空间，三恶趣就像瓶内下面的空间，六道众生就像《俱舍论》中所言，以有漏的善业、不善业为因，连续不断地投生流转，为此叫做“轮回”。

现在很多人修行时，根本没想过脱离轮回，只是每天念经参禅，却没有通达空性，也没以菩提心来摄持。这样行持善法是有漏的，以此为因，会周而复始在轮回中流转，时而快乐、时而痛苦。如《法华经》云：“以诸欲因缘，坠堕三恶道，轮回六趣中，备受诸苦毒。”意即众生以各种欲望的因缘，有时候堕入三恶趣，有

[33] 《观佛三昧经》云：“佛告大众，三界众生轮回六趣，如旋火轮。”
[34] 《佛说无常经》云：“循环三界内，犹如汲井轮。”
[35] 《入中论》云：“如水车转无自在。”
[36] 《法句经》云：“舍身复受身，如轮转著地。”
[37] 《大智度论》云：“业力故轮转，生死海中回。”
[38] 《心地观经》云：“有情轮回生六道，犹如车轮无始终。”
[39] 《佛本行集经》云：“众生流转烦恼海，犹如蜂在竹孔间。”

时候从三恶趣解脱，转生到三善趣中去，这样周而复始在轮回里流转不停，感受无边痛苦，即是轮回的一种本性。之所以把它叫做“轮回”，《宝鬘论》中用旋火轮无初、无中、无尾的比喻，也进行了说明[40]。介绍十二缘起时，大家会明白这个道理。

因此，我们一定要超离这个轮回。就好比关在监狱里的人，虽然暂时吃得好、穿得好，但那里毕竟是牢狱，谁都希望有一天得到释放。同样，我们如今有吃有穿，生活条件越来越好，但它毕竟不离痛苦的本性，因而每个人都要有向往解脱之心，否则就不叫真正的修行人。

在这个轮回中，我们无始以来一直漂泊，众生彼此之间没有不当过父母、亲友、怨敌或平常人的。《大集经》云：“无有一众生，非我父母者。”《梵网经》也说：“一切男子是我父，一切女人是我母。”这方面的教证，佛陀宣讲得特别多。在噶当派、格鲁派、宁玛派的教言中，不管是观轮回痛苦，还是修菩提心，也都强调一切众生当过自己的父母。这并不是佛教故事，也不是神话传说，故对于前后世的存在，大家

40 《宝鬘论》云：“三道之轮回，无初中末转，犹如旋火轮，彼此互为因。”

一定要深信不疑。佛陀在《菩萨本行经》、《本生经》、《六度集经》等经典中，皆说过他在因地时曾转生为婆罗门、上师等，佛陀是不说妄语的实语者，既然他也在轮回中当过各种各样的人，我们众弟子就更不用说了。只不过我们不知道前世当过什么而已，但实际上，轮回、前后世决定存在。

佛经中说，假设把整个大地的土，抟成枣核大小的丸子，口里数着“这个众生的母亲是这个，那个有情的母亲是那个”，数一个就拿出一个丸子，那么即使土丸全部数完，众生之间互为母亲的次数也无法穷尽。龙猛菩萨在《亲友书》中云：“地土抟成枣核丸，其量不及为母数。”《大般涅槃经》也讲过类似的道理[41]，有时间的话，大家应该尽量看一些大乘经典，多了解一下其中的比喻和内容。

我们自无始以来，没有谁不是这样转生的，在此期间，因利欲熏心断过的头颅和肢体不计其数。不说投生为躯体庞大的众生，即便是生为蚂蚁、蚊子等小含生，将所有肢体堆于一处，也一定比须弥山王还高。佛陀在《杂阿含经》中云：“一人一劫中，积聚其身骨，常积不腐坏，

41 《大般涅槃经》云：“揣此大地犹如枣等易可穷极，生死难尽。”

如毗富罗[42]山。”因口中无食、身上无衣，感受饥寒交迫等痛苦而哭过的泪水，若未干涸而收集起来，肯定远远多于汪洋大海。（尤其是女众特别爱哭，好多人也知道自己眼泪太多了，如果把这些泪水集于一处，不敢说堪比江河，但肯定比一盆水要多。）仅仅生在地狱时所喝过的铜汁铁水，也比四大海洋的水还多。

所以，每个人没什么可傲慢的，就算你再有学问、再有财富、再有地位，但一想起自己前世曾生为各种各样的众生，傲气很容易就消下来了。纵然你是国家的一些大领导，假如不信因果而造下可怕恶业，来世也会转生为被众人践踏的小含生。

对于这些甚深道理，多思维还是非常重要。表面上这些很简单，但作为一个修行人，具有如此定解不可缺少。倘若你能对此坚信不疑，一想起轮回的痛苦，必定会特别害怕。圣天论师也说：“若凡夫亦知，一切生死苦，则于彼刹那，身心同毁灭。”意思是凡夫人若像圣者一样，现量了知轮回一切生死诸苦，则于了知的当下，身心会因无法承受而崩溃。然而，我们不要说无始以来，仅仅是“今生死后来世会依善恶业而感受苦乐”，这么一个简单的理念，许许多多

[42] 毗富罗：译曰广博胁山。在摩竭陀国，常人所见，故佛常常引之为喻。

的人仍不相信。不信佛教的人倒情有可原，但信佛教的人若没有这种正知正见，那就太遗憾了。

轮回虽然如是可怕，但我们若生不起刹那的出离心，还执迷不悟地贪执各种琐事，在未来漫无边际的时日中，必然会变本加厉地感受痛苦。就算你依靠随福德分的些微善业，获得了梵天和帝释那样万寿无疆、富足圆满、威风凛凛、相貌堂堂的身体，在天界享受无比快乐，也摆脱不了死亡的命运，并且善业穷尽之后，还要饱尝恶趣的悲惨痛苦。那暂时拥有荣华富贵、健康无病等微不足道安乐的人们，在几年或几个月，甚至短短几天时间内，更容易因善业耗尽而变得一贫如洗、可怜兮兮，甚至不愿意也要感受恶趣的难忍痛苦。

轮回的整个悲惨状况，大家若去深深思维，就会恍然大悟：“哦，原来人们特别贪执的对境，不过如此而已！”所以说，现在暂时的幸福快乐，就好似梦中兴旺发达之时突然醒来一样，有什么实质可言呢？《大圆满心性休息》云：“如梦富足醒时无。”一个人做梦的时候富贵无比，但当醒来时，一切都会消失无余。同样，我们今生即使成为亿万富翁、世界最出名的人，可是五蕴聚合一旦散开，一旦离开这个世间，还有

这些名声地位吗？没有的，就像《窍诀宝藏论》里所讲的一样[43]。

我平时身心比较放松时，常再三观察这些道理，不断提醒自己："我每天这样贪执很多事，但死亡到来的那一天，除了行持过的善法有用以外，其他什么东西都帮不上忙，善恶业会紧紧跟随着自己。"因此，这个轮回真的特别可怕！没有去思维的话，很多人都迷迷糊糊的，每天耽著无意义的事情，但如果真正去观察，自己就像屠宰场里的牦牛一样，死到临头却毫不自知，还在贪恋牛圈里的暂时快乐，以致距离解脱遥遥无期。如《心地观经》所云："众生没在生死海，轮回五趣[44]无出期。"

所以，大家获得难得的人身、遇到解脱妙法时，应像盲人抓住大象的尾巴一样，牢牢抓住机遇，内心默默发愿："从现在开始，我全心全意追求解脱，再也不要沉溺在轮回中了，否则太可怕了！"应该有这样的想法。不然的话，就算我们依靠一点点善果，感得眼前的幸福快乐，可是引业一旦耗尽，根本没有刹那住留的

[43] 《窍诀宝藏论》云："死时抛弃今生之身体，以及受用亲友等一切，谁亦无用独自而前往。"

[44] 五趣：又称五道，指众生由善恶业所感而应趣往之处所，即地狱、饿鬼、旁生、人、天。此中自天趣又别开阿修罗，故又总称六道。大乘多说六趣，说一切有部则说五趣。

权利。不要说人类，即便是坐在天衣铺设的如意宝座上尽情享受五欲妙乐的天王，寿命结束之后，也会在睁眼闭眼的瞬间，头朝下堕入地狱，在炽燃铁地上感受痛苦。如《正法念处经》云："天上欲退时，心生大苦恼，地狱众苦毒，十六不及一。"再者，太阳和月亮[45]虽拥有普照四洲的光芒，但他们死后，也会转生于伸手不见五指、漆黑一片的暗处。（像海底深处或大山中间的众生，前世肯定也当过光芒万丈的天人。按照有些经典的观点，今生毁谤佛法、毁坏佛经、对传授佛法制造违缘的人，来世将生于特别黑暗和恐怖的地方。）可见，轮回中似是而非的安乐，没有任何可信赖的。

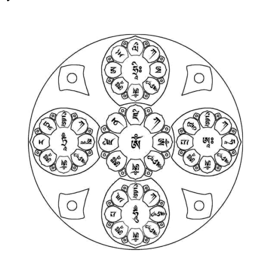
大家应该知道，六道轮回是真实存在的，胜义中虽什么都不承许，但世俗中一切真实无欺。就像我们现在虽看不见加拿大、美国华盛顿，但它们并非没有，同样的道理，饿鬼、地狱、天堂、色界、无色界，我们的肉眼尽管看不到，但许多依据皆可证明其存在。而这些，都属于轮回，属于轮回就不会有快乐。因此，我们要下决心：今生今世一定全力以赴脱离轮回苦海，获得永久安乐的圆满正等觉果位。这

[45] 《俱舍论》中说，太阳和月亮都属于天人，分别居于日宫、月宫之中，他们身体发出的光芒遍于四大部洲。

才是最究竟的目标。

你们很多人来学院不少年了，白天、晚上都在修持，但扪心自问：你想过解脱没有？有些居士学佛法二十多年了，但你问一问自己：学佛是不是为了解脱？所以这个问题很重要，每个人都要想一想。当然，上述道理并不是口头会说就可以了，而要细致入微地思维，像《前行备忘录》中所讲的一样，要完整具足加行、正行、后行来实地修行。

总而言之，你们应当明白：第一、轮回六道确实存在；第二、必须要从中获得解脱。今天讲的就是这两个问题。如果你对这两个问题有所怀疑，就应通过闻思来探讨、辩论；如果你没有任何疑惑，坚信"轮回肯定存在，轮回中没有任何快乐，一定要获得解脱"，以这样的心态来修行，那么它的力量很强大，会让你迅速斩断对今生来世的贪执。否则，我们若执著今生的钱财名利、来世转生善趣享乐，修什么法都不会成功的！



第四十一节课

共同加行分六种，现在讲第三种"轮回过患"。其中总说已讲完了，下面开始讲分说：

丁二（分别思维六道各自痛苦）分六：一、地狱之苦；二、饿鬼之苦；三、旁生之苦；四、人类之苦；五、非天之苦；六、天人之苦。

戊一（地狱之苦）分四：一、八热地狱；二、近边地狱；三、八寒地狱；四、孤独地狱。

诸多经典和论典中，对地狱的描述各不相同。就拿热地狱来说，《瑜伽师地论》卷四中讲了八热地狱，每一地狱周边皆有十六个小地狱，与上述八大地狱合计，共有一百三十六个地狱[46]；《长阿含经》中说，八热地狱的周边各有十六个附属小地狱，即黑沙、豺狼、脓血等地狱；《增一阿含经》和《大智度论》虽也讲了八热地狱，但地狱的名称和感受的痛苦差异甚多。

在藏传佛教中，大多数地狱的安立比较相似，但汉地一些圣者的地狱游记里，所提到的地狱名称和受苦情况有些不同。这一点，以前法王如意宝也讲过："地狱其实是众生心识的显现，由于众生的心识千差万别，故地狱的状况也成千上万，不一定只有八热地狱、八寒地狱

[46] $8\times16+8=136$

这几种。”所以我们应该知道，不同经典中对地狱的不同描述，是源于不同众生的业感所现。但在这里，我们只是以归摄的方式，大致宣说地狱的痛苦。

己一（八热地狱）分八：一、复活地狱；二、黑绳地狱；三、众合地狱；四、号叫地狱；五、大号叫地狱；六、烧热地狱；七、极热地狱；八、无间地狱。

八热地狱有什么特点呢？按照《俱舍论》和《瑜伽师地论》的观点，从复活地狱逐渐向下到无间地狱之间，就像高楼大厦一样层层叠叠。这些地狱的地面与周围，全部犹如打造的烧铁般，一经落脚就没有丝毫舒适感，在熊熊烈火之中，只会觉得火烧火燎、热到极点。（不像在我们人间，即使天气温度再高，落脚处也不会燃烧，而地狱中没有一处舒适的地方。）

描述地狱的时候，希望你们先对佛的金刚语有所了解，否则，对地狱众生的寿量、感受痛苦的程度恐怕不易相信。作为凡夫人，对于肉眼没有见到、没有亲自感受的事情，常会产生种种怀疑。所以在这个时候，必须以教量为准，坚信佛陀和高僧大德的金刚语千真万确。虽然我们的智慧尚未成熟，也没亲自到地狱去经历这种痛苦；或者就算以前感受过，现在也想不起来了，但有关经论的教义无有任何欺惑，

对此一定要有种信任、信心，这是很重要的！

打个比方说，就像幼儿园的一个孩子，老师给他讲监狱里的肮脏、痛苦，他因为没有生活阅历、社会经验，觉得这是神话故事，很难接受人犯法后会被判死刑或无期徒刑。（前段时间有一个人，他说以前犯法被关进监狱，那里面特别臭，三十多人挤在一间房子里，好多天的大小便都不能倒，三四天也没吃没喝，大家都觉得特别特别难忍。过了三四天后，他们一个个被拉到外面痛打，虽被打得遍体鳞伤，但好像感觉非常舒服。为什么呢？因为牢里特别闷，只有小小的一个门缝，众人为得到一丝光明，拼命挤在门缝前往外看，尤其是有力气的小伙子，非要占着这个位置，为此而互相打架，惨不忍睹……还有一个七十多岁的人告诉我，他在 50 年代时饱受牢狱煎熬，那种痛苦实在无法忍受。）而当他长大后一旦犯了法，锒铛入狱时就会明白：“噢，原来我读书时老师所讲的，真的是这样啊！”同理，我们现在的思想极其狭隘，佛经或大德宣讲地狱的种种痛苦时，脑海中实在无法想象，提起地狱众生的受苦时间，觉得简直是天文数字，但实际上这些痛苦的的确确存在，一旦你真正感受到它，必定会后悔莫及。

因此，通过这次观修轮回痛苦，大家对地狱要有种恐怖感，发誓今后无论如何不能造罪，不然下地狱是很可怕的，这种感觉一定要生起

来。否则，大多数人学佛，只是为了身体健康、升官发财，为生生世世不堕地狱而学佛的，实在少之又少。尤其是现在许多佛教徒，口头上倒承认地狱存在，但内心中真的害怕吗？可能需要好好观察。

老一辈的修行人、高僧大德，他们特别害怕堕入地狱，白天晚上一直思维着。在座的老道友可能也记得，法王如意宝常说，有时候他晚上一想起自己会不会堕入地狱，就害怕得连睡都睡不着。可是我们很多人不会这样，为了房子等乱七八糟的事，睡不着的情况也许有，而会不会堕入恶趣的担忧、恐怖，应该说极为罕见。这说明你相信因果只是口头上的，并没有达到坚信不疑的程度，故今后在这方面还是要努力。

庚一、复活地狱：

无数的地狱众生由业力所感，好似暴风雪般，同时聚集到烧铁地上火红的余烬中间。它们有些是以嗔恨心感召而集聚一处，有些是被阎罗卒通过打打杀杀，强迫集中在一起，但不管怎么样，聚于此处的地狱众生将感召什么样的同行等流果呢？所有众生如同见到不共戴天的杀父仇敌一样，相互间生起嗔怒之心而奋力

争斗。它们不需要兵工厂制造兵器，也不需要卡车运来兵器，而是像《入行论》所讲的，只要心念一动，即会以业力幻化出不可思议的兵器。它们手持兵器互相残杀，打得你死我活，最后全部丧命。死后若能一了百了倒可以，但实际上没那么简单，此时从空中传来“愿你们复活”的声音，随即所有众生死而复生，又一如既往地争斗不休。就这样辗转死去复活，轮番交替，极其痛苦。

有些经中说，地狱众生“一日一夜万死万生”，相比之下，我们人间实在太幸福了。有的人特别痛苦时选择自杀，当他死了以后，痛苦暂时就没有了。可是地狱众生业力现前时，死后马上就会复活，接连不断地感受这样的痛苦。

这是什么果报所感呢？多是触犯戒律、杀害众生[47]等罪业，或按照《别解脱经》的观点，较轻的恶作罪若没有好好忏悔，最后都会堕入复活地狱。

再来看看复活地狱众生的寿量：人间五十年是四大天王天[48]的一天，三十天为一个月，十二个月为一年，四大天王所在的天界五百年是

[47] 《六趣轮回经》云：“养已杀于他，当堕等活狱。”

[48] 四大天王天，是六欲天的第一重天，其他的向上依次为：三十三天、夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天。

复活地狱的一天，这样计算复活地狱三十天为一个月，十二个月为一年，此地狱众生自寿为五百年。若以人寿来计算，则是一万六千二百亿年[49]。

这么长的时间，是我们根本无法想象的。或许有人很难接受，但你不得不相信，否则，就像乔美仁波切所说[50]，对于造善业的功德、造恶业的过患，以及地狱的痛苦和寿量，你听到之后认为虚构不实，进而生起邪见，此罪业远远超过造五无间罪。因此，当你产生这类怀疑时，一定要好好地忏悔。

庚二、黑绳地狱：

阎罗狱卒把形如柴烬的地狱众生，带到炽热燃烧的铁地上，在它们身上用黑线划分为四份、八份、十六份、三十二份等，然后用火红的铁锯进行锯割。由于业力现前，这些众生刚被锯开的部位，马上又粘连在一起，就这样反反复复地感受剖割之苦。

在我们人间，身体如果被拦腰割断，绝不可能马上复合。但众生的业力不可思议，比如

[49] 360×500×360×500×50=1620000000000 年，即一万六千二百亿年。《念处经》中也说："复活地狱众生寿量达人间十六万二千俱胝年。"

[50] 乔美仁波切在《极乐愿文》中云："闻善功德恶过患，地狱痛苦寿量等，认为不实仅说法，此罪重于五无间，发露忏悔无解罪。"

蚯蚓从中间切成两段后，上半截和下半截合在一起埋上，过段时间它又变成完整的一条了，黑绳地狱众生的业感也是如此。

那么，转生黑绳地狱的因是什么呢？《六趣轮回经》[51]中说，对父母、亲友、眷属等加以损害，并通过妄语来欺骗他们，命终就会转生于黑绳地狱[52]。扪心自问，我们堕此地狱的因其实造过许许多多，如果现在还不忏悔，人身失去以后，前面是什么样的归宿在等着我们，确实不难想象。因此，大家有时间一定要忏悔。

黑绳地狱众生的寿量：人间一百年是三十三天的一天，三十三天的一千年是黑绳地狱的一天，此地狱的有情寿量长达千年。若以人寿来计算，则是十二万多亿年[53]。

堕此地狱的众生若没被超度，而全部感受完自己的业力，这个时间极其漫长。当然，中间若有人对它超度，就可以很快获得解脱。以前我看过西琼空行母的《地狱游记》，里面说她到地狱念观音心咒时，有些众生减轻了痛苦，有些已离开了地狱，有些则直接往生极乐世界。

[51] 《六趣轮回经》：一卷，马鸣菩萨集，赵宋日称等译。

[52] 《六趣轮回经》云："于父母朋属，而生于损害，起妄语欺诳，当堕黑线狱。"

[53] 360×1000×360×1000×100=12960000000000 年，即人间十二万九千六百亿年。

她还看到活着的人若对亡者超度，比如父母死后，子女把他的名字写上，交给僧众念观音心咒，那么此人虽在地狱受苦，但当下就能减轻罪业，得到人身或者直接往生，有各种各样的情况。

因此，我们父母亲友死了以后，有机会要把他的名字写上，交一些钱请僧众念经。当然，钱交多少可以随缘，有些人在寺院里讨价还价："我交一千块钱，你可不可以念一百万心咒？钱可不可以再减一点？"还有些人说："某某地方念一亿观音心咒比较便宜，我把钱拿到那里去。"好像把这当成做生意一样，可是便宜的不一定就效果好。其实只要你发愿为亡人念经，通过打卦、观察之后，在没有吝啬心的情况下，随缘交些钱给僧众，这样就可以了。或者，你有条件的话，请僧众超度地狱为主的六道有情，愿他们早日减轻痛苦，以此发愿力而做佛事，则功德更大。

跟地狱众生比起来，我们人间的痛苦实在微不足道。法王如意宝常引用麦彭仁波切的一个教言教诫弟子："现在就是一颗小火星落在身上，你也会觉得疼痛难忍，那么将来真正在烧铁地上，无量狱火灼烧着你，又怎能忍受得了呢？"的确，我们有时候一天不吃饭，或者天

气比较热，就感觉太难受了，但跟地狱的痛苦相比，人间简直是天堂。

刚才有个人抱怨："我太苦了、太苦了！跟地狱没有任何差别，不如早点离开人间好，早点堕入地狱好！"说这种话，完全是不信因果的表现。其实人间再怎么痛苦，也绝对不及地狱的一丝一毫。《亲友书》中讲过[54]，倘若一日之中有三百短矛不断刺入你的身体，这种痛苦简直无法堪忍，但与所有地狱中最轻微的痛苦相比，就连万分之一也比不上。

大家若是相信因果，就该知道轮回虽然全都是痛苦，人间也没有多大快乐，但比起地狱、饿鬼、旁生来，人间的任何感受都快乐。我下午看书时特别痛，但后来想想，我身上的这些病苦跟地狱众生的痛苦比，简直无法相提并论。此时此刻，正有千千万万的地狱众生在挣扎着感受无边痛苦，所以我们不论痛苦还是快乐，都要常想到将自己的善根回向给这些众生。

庚三、众合地狱：

众合地狱有两种，一种是：数不胜数的地狱众生，被关在大如地域般的铁臼内，狱卒们

54 《亲友书》云："于此一日中感受，三百短矛猛刺苦，彼较地狱最微苦，难忍之分亦不及。"

挥舞着须弥山般的铁锤，使劲锤打它们。所有众生哭哭啼啼，在无法想象气息分解的痛苦和万分恐怖的状态中死去。当阎罗卒举起铁锤时，它们又再度复原，依然如故地感受痛苦。（地狱众生从早到晚，没有吃饭、休息的时间，日日夜夜都在不断感受痛苦。你们不相信也就罢了，但相信的话，应当问一问自己：“我来世愿不愿意做这样的众生？”）

还有一种是：在川谷中所有相对的山岭，变成自己以前杀害的鹿子、黄羊、山羊等动物的头像[55]，它们的角尖燃火，角抵角而相斗。地狱无量众生由于业力所牵，来到这两座山中间，当两山互相碰撞时，这些众生全部死去，漫山遍野都鲜血淋漓；当山分开时，它们就恢复如初，又像前面一样感受着众合等巨大痛苦。

那么，转生众合地狱的因是什么呢？《六趣轮回经》中说[56]，若杀过猪、羊、兔子等许多动物，将来会转生到此地狱去。所以，我们生前一定要谨慎三门，莫造恶业。《毗奈耶经》里讲过一个比丘，他能忆起前世于五百世中，一直在地狱受苦，每每想起当时的场景，他就极度恐惧，全身毛孔都在流血，将法衣都染成

[55] 《瑜伽师地论》中讲了，还有铁马、铁象、铁狮子、铁老虎等动物的头像。

[56] 《六趣轮回经》云：“于猪羊狐兔，及余生类等，杀害彼无边，当堕众合狱。”

了红色。于是佛陀特别开许：像他那样的比丘，允许穿着花色法衣。而且他每天都要泡几次澡，不然的话，身体、衣服上都是鲜血，没办法正常生活。后来他精进修行，获得了阿罗汉果位。

我们如果也能忆起曾在地狱所受的痛苦，或有神通亲见到地狱的状况，绝不可能每天都这么放逸，更不可能明知杀生过患却故意去造恶业。但因为我们太迷惑了，不知道前世后世、不相信业果关系，以致造下了无数弥天大罪还不自知。

尤其是现在的年轻人，像藏地、不丹国家那些从小在佛教氛围中长大的，可能好一点，至少相信善有善报、恶有恶报，但如果是伴随着无神论而成长起来的一代，很容易对地狱的存在生邪见，认为这是神话传说、凭空捏造。所以，当你有这种邪见时，应当反问自己：“我的分别念有什么可信？地狱的不虚存在，具真实语的佛陀早已告诉了我们，无数高僧大德也已抉择完了，那么像我这样被无明愚痴所覆的凡夫之观点，有什么可值得依赖呢？”要这样自我批评、自我谴责。

众合地狱的寿量：人间二百年是夜摩天[57]的

[57] 夜摩天：六欲天之一，又名时分天、离诤天。因居于须弥山前上空，按时行乐，故名时分天；不与阿修罗作战，故名离诤天。

一天，夜摩天的二千年是众合地狱的一天。此地狱的众生自寿为两千年。若以人寿来计算，则是一百零三万多亿年[58]。

庚四、号叫地狱：

这一地狱的众生，身陷无门的炽热铁室内，里面火焰四起，备受煎熬之苦，想到无有从此解脱之时，不禁失声惨叫。

转生号叫地狱的因是什么呢？《六趣轮回经》中讲了[59]，身语意三门不如法，尤其是语言常说一些离间语，当面或暗地搞破别人的关系，其果报当堕此地狱。

这个其实很容易犯的，所以我们一定要忏悔，不然一讲起这些地狱的业因，我们大多数人造的业太多了，好像没有希望一样。因此，为了不堕入这些地狱，临死前务必要励力忏悔。

寿量：人间四百年是兜率天[60]的一天，兜率天的四千年是号叫地狱的一天，此地狱众生自寿长达四千年。

庚五、大号叫地狱：

[58] 360×2000×360×2000×200=103680000000000 年，即人间一百零三万六千八百亿年。

[59] 《六趣轮回经》云："起恶身语意，谗构相离间，如是罪众生，当堕号叫狱。"

[60] 兜率天：六欲天之一，又名喜足天、睹史多天。妙欲资具胜于以下诸天，身心安适，且喜具足大乘法乐，故名喜足天。

阎罗狱卒手持令人毛骨悚然的兵器，将地狱的无量众生，驱赶到双重铁门的炽热铁室中，（这里的门是双重的，跟前面有点不同。现在监狱可能也是这样，犯罪比较重的人，所住的监狱也更可怕。）然后用铁锤等锤打它们。这些众生想：内外两个门都是用铁水浇铸的，即便能逃脱内门，也逃不出外门。于是声嘶力竭地大呼大叫。

关于地狱的真实存在，现实生活中也有这类报道。2005 年一则新闻说：前苏联著名地质学家阿撒哥夫博士讲过，他带队的一组工作人员在进行钻探工作时，用机器钻开了一个地洞。到了大约九英里深时，钻探机器突然转得异常剧烈，显示出地底下有一巨大的空间。极为恐惧的是，里面竟然飞出一头青面獠牙、长有翅膀的怪物。稍后，他们将一台拾音器送下洞去，收听到阵阵凄厉悲惨的惨叫声，仿佛有数不清的人正在受到极大的痛苦。

对此，阿撒哥夫博士说："作为一个无神论的共产党员，我一向不相信有天堂或地狱之说。但作为一个科学家，我现在却不能不确信有地狱存在。"

他们公开了一小段所录到的地狱哀叫声，我以前在网上听过，大概有 40 秒左右。当时，前苏联官方对于此事，没有作出任何评论，既

不否定也不肯定，只表示将会审查该盒录音带。不过，他们想否定的话，可能也没有这个能力，毕竟眼见为实；肯定的话，又与自己的无神论信仰有抵触，所以后来就不了了之。

这段录音，还曾在美国、加拿大等地的广播电台放过，英国BBC台也有一卷同样的带子。原本还有录影带，但这个一直没公布，只公布了一小段录音，里面确实有无数的众生在尖叫、哭号。然而，听过录音的人说法不一，有些甚至说那些歇斯底里的惨叫，是酒吧的狂欢声。但不管怎样，我在听的时候，觉得众生的业感不可思议，只有一边听一边念观音心咒。

其实这不一定是假的。就像以前的昼辛吉，以神通常到地狱里去；而没有神通的商主匝贺旺姆（匝哦之女），依靠业力，也在活着时见到了地狱。所以，有特殊业感的人，确实能感受到一些地狱现象。

《大唐西域记》中记载了一个印度婆罗门，他于辩论中败给贤爱和尚后，恼羞成怒，毁谤大乘佛教，蔑视前代圣人。话音未落，大地就裂开了，他活活地坠落下去，至今仍遗迹尚存。《协庆佛教史》中也讲过，以前拉萨那边有一位格西，因前世业力所感，他极力诽谤宁玛巴的大圆满法，还砸毁了莲花生大士等佛像，后

来他也是活活陷入地狱。

《俱舍论》说过[61]，在我们南赡部洲的地下，确实有地狱，即从复活地狱开始，依次向下直至无间地狱。所以当众生的不同业力显现时，直堕地狱的现象也是有的。从佛经中也可以看出，过去印度有许多持邪见者的外道，他们造下严重罪业后，也是大地裂开，堕入地狱里去，自古以来这种情况不在少数。

现在有些人，对佛经中说的不太相信，而科学家若印证了，或有人真正看见了，他们才开始有一点信。其实，佛经里也并没有说，所有人都看得到地狱。前段时间有一个居士，我感觉他应该有所证悟，他说："佛经中讲的人道、旁生的痛苦，我们都感受得到，而饿鬼和地狱的痛苦，虽然看不见，但肯定是有，因为这是佛陀说的。你看佛陀描述的人间痛苦，一点都不差，生老病死的痛苦讲得如是好，甚至现在科学家和医学家，对这些痛苦的描述也没有这么确切。"

以前有位大德开示时也说："现在的科学界，对量与非量根本没办法分析，对心识中贪心、嗔心等种种分类，也没有真正去研究。"的

[61] 《俱舍论》云："此下二万由旬处，即是无间地狱处，彼之上方七地狱。"意即南赡部洲下方二万由旬处属无间地狱，其上方依次是七热地狱。

确，佛陀对我们的痛苦描述得那么细致、真实，那么地狱的痛苦，肯定也是同样。因此，很多人的邪见必须要推翻，明白地狱的可怕之后，对自己以前所造的恶业，在短暂的人生中一定要忏悔，后半生要变成一个名副其实的修行人。

听说许多道友最近都在发愿，我觉得这很有必要。你们听了一个法、接受一个法后，要改变自己的命运，否则，作为凡夫人，以前肯定造过堕地狱的业，现在不忏悔的话，更待何时？

那么，转生大号叫地狱的因是什么呢？《六趣轮回经》中说[62]，盗窃佛陀、佛法、僧众等三宝的财物，以此而感受大号叫地狱的果报。因此，大家平时对三宝的财物务必要注意。

寿量：人间八百年是化乐天[63]的一天，化乐天的八千年是大号叫地狱的一天，此地狱众生的寿量达八千年之久。

庚六、烧热地狱：

大如三千大千世界的铁器内，装满了沸腾的铁水，地狱无量有情就像被煮的肉一样，在

62 《六趣轮回经》云："若于佛法僧，及诸贪乏者，剽窃彼财物，堕大号叫狱。"

63 化乐天：六欲天之一，自己任意变化欲界资生妙具，尽情享受，故名化乐天。

里面遭受熬煮之苦。每当它们浮到水面，阎罗狱卒就用铁钩将它们钩住，用铁锤锤打它们的头部，于是它们昏迷不醒，此时已经全无苦受。当它们醒来之后，便以为那是一种安乐。（在我们人间，若有人被打晕倒地，醒来后会觉得特别痛苦，而地狱众生却觉得昏厥是种快乐。）这些有情始终处在水深火热中，苦不堪言。

那么，转生烧热地狱的因是什么呢？《六趣轮回经》中说[64]，生前以火焚烧山川、森林、房屋、草原，乃至烧害众生，都会转生于此地狱。

寿量：人间一千六百年是他化自在天[65]的一天，他化自在天的一万六千年是烧热地狱的一天，此地狱众生自寿长达一万六千年。

庚七、极热地狱：

在火势熊熊的铁屋内，阎罗卒用火焰炽燃的三尖铁矛，从地狱众生的两足掌和肛门刺入，又从双肩和头顶径直穿出，并且还用燃烧的铁片缠裹它们的身体，这些有情极度痛苦。

转生极热地狱的因是什么呢？《六趣轮回

64 《六趣轮回经》云："以火焚山川，林木及原野，烧害诸有情，当堕炎热狱。"

65 他化自在天：六欲天之一，夺他所化妙欲资具而自享用，故名他化。

经》中说[66]，主要是对别人作无因诽谤，因为自己对某人不满，就没有任何根据地故意造谣，以此果报会堕入极热地狱。

寿量：此地狱众生的寿命，长达半个中劫[67]，因此无法用人间的年数衡量。

庚八、无间地狱：

周围有十六个近边地狱围绕的燃火铁屋内，阎罗卒将无量地狱众生放到堆积如山、好似木炭般燃火的铁块中央，借助豹皮和虎皮所制的皮火筒[68]的风力，有情的身体与烈火燃成一体。（古代藏地烧火要用皮火筒，经典里有没有倒不清楚，华智仁波切可能用藏地生火的状况来描述地狱的。就像根登群佩所说，诸法以众生的业感而安立，比如你是汉族人，阎罗卒对你的种种恐吓和威胁，可能是用汉语；如果你是其他民族的人，就会以你本民族的语言；如果你是旁生，那就会是旁生的沟通方式。包括诸佛菩萨的显现也是如此，由于释迦牟尼佛在印度出生，故以印度国王的装束，作为佛的报身服饰；假如释迦牟尼佛生于汉地或藏地，则定会以当地的服饰来庄严佛身。所以，众生前所显现的阎罗卒或佛菩萨，可以是不同形

66 《六趣轮回经》云："谓法说非法，无根而诽谤，令他生热恼，堕极炎热狱。"
67 中劫：《俱舍论》云："中劫即从无量岁，直至人寿十岁间，最终上增为一次，彼等寿即八万间。"也就是指从人类无量岁减至十岁，再从人寿十岁上增到八万岁之间，如是寿量一减一增，合成一中劫。
68 皮火筒：藏族烧火的工具，用动物皮制成，在火周围吹气可助火燃旺。

象。）它们感受极其强烈的痛苦，只能发出凄惨号叫的声音，身体却显露不出来。

这些众生不断萌生想要解脱的念头，可是解脱之日却遥遥无期。有时候它们认为火门稍稍打开了一点而企图逃之夭夭，结果又遭到狱卒用铁弩、棍棒、铁锤子等一顿毒打，口中也被灌注沸腾的铁水等，需要饱尝前七种地狱的所有痛苦。故《亲友书》云："如是一切痛苦中，无间狱苦最难忍。"

此地狱为何被称为"无间"呢？有几种解释方法：一、指强烈的痛苦无有间断，一直在不断感受；二、造此罪业的众生，死后不需要经过中阴，直接无间堕入此地狱；三、由于再没有比这更强烈的痛苦了，所以称为无间地狱。

寿量：无间地狱的有情，寿命长达一中劫。

那么，转生无间地狱的因是什么呢？造过杀父、杀母、杀阿罗汉等五无间罪；或者入密乘后对三恩德上师[69]产生邪见、不恭敬，并进行毁谤，一直没有忏悔，这种人将投生于这一地狱，而以其他业力绝不会转生于此。

《六趣轮回经》中也说[70]，杀害父母、师长、

69 三恩德上师：赐予密宗灌顶、续部、窍诀的上师。
70 《六趣轮回经》云："于父母师长，及有德贤者，起增上杀害，定堕无间狱。"

德贤者（上师阿阇黎）的人，会转生于无间地狱。还有些论典说，包括违犯密乘的根本戒，对金刚道友怀恨在心、制造矛盾，没有忏悔的话，罪业也很严重，跟无间罪基本上相似。

我们即生中杀父母、杀阿罗汉，这种情况不一定有，但有些人已入了密乘，今天找这个上师灌顶、听密法，明天找那个上师灌顶、听密法，到了最后却诽谤上师，这种行为很可怕。当然，有些情况可能是上师有问题，根本没有密法的传承，也不具备灌顶的资格，只为了达到某种目的而欺骗他人；但有些情况却是弟子有问题，对于具足法相的上师，没有在众人面前赞叹你，或者你相续中邪见深厚，对上师的种种行为不能接受，就开始肆意毁谤，不但自己生邪见，还通过语言的渲染让许许多多人也生邪见，这样你将来必堕无间地狱。所以，造恶业其实很容易，如果没有好好忏悔，无间地狱离你并不遥远。

前不久我们刚学了“寿命无常”，知道自己没把握五十年、一百年不死，甚至明天不死的保证也没有，今天活在人间非常幸福快乐，可是再过一天或下一个月，会不会已堕入无间地狱时时感受无量痛苦，这很难说。因此，我们应当经常监督自己、观察自己，尽量不要造毁

谤、欺骗别人等不善业，在力所能及的范围内行持善法，并于有生之年中，精进念诵金刚萨埵心咒，观想在金刚萨埵为主的诸佛菩萨面前，将想得起、想不起的种种罪业发露忏悔，否则，恶业种子不烧毁的话，以后很容易堕入地狱。

因此，我们在观修“轮回过患”的过程中，一定要对这些教义有坚定不移的信心。有了这样的基础，再修一些密法窍诀也有希望。否则，你口头上说已证悟了大圆满，实际上自己造的无数恶业没有忏净，全部堆积在阿赖耶上，最后两眼一闭的时候，大圆满窍诀还没来得及用，就直接堕入了地狱，这岂不是自欺欺人？因此，每个人务必要谨慎！



第四十二节课

《前行》正在讲地狱的痛苦，其中八热地狱的痛苦已介绍完了，今天开始讲近边地狱：

己二（近边地狱[71]）分五：一、煻煨坑地狱；二、尸粪泥地狱；三、利刃原地狱；四、剑叶林地狱；五、铁柱山地狱[72]。

“近边地狱”在藏语中的意思，指无间地狱周围的地狱。而汉地有些经典中，将其译为“游增地狱”，意即地狱众生从无间地狱或八热地狱中出来以后，游荡到此，倍增苦恼。

按照此处的观点，无间地狱的四方，各有煻煨坑、尸粪泥、利刃原、剑叶林四个近边地狱。东方四个、南方四个、西方四个、北方四个，共十六个。东南有一座铁柱山，同样西南、西北、东北各有一座铁柱山。而有些经论中则说，不仅仅是无间地狱周围，而是八热地狱中每一个地狱的周围，都各有四个近边地狱。

关于近边地狱的种类，《观佛三昧经》中描写了许许多多，如十八寒地狱、十八黑暗地狱、十八小热地狱、十八火车地狱、五百亿剑林地

[71] 按照《心性休息》的观点，近边地狱中除了以下四个地狱外，还有一个无滩河地狱。

[72] 有些佛经中，又称之为铜柱地狱。

狱、五百亿铜柱地狱、五百亿铁机地狱等等[73]。由此，我想到了上师如意宝讲《前行》时提过：“这里所讲的十八大地狱，只不过是大致归类，实际上每个地狱众生的心识不同，所造的业不同，感受的果也完全不同，因此，地狱的景象应该有无量无边。就像在这个世界上，各个国家、地区对众生惩罚的法律都不同，故监狱的状况也千差万别一样。”

不过，此处所宣讲的地狱之苦，主要是根据《正法念处经》、《长阿含经》、《毗奈耶经》中的描述，故地狱的归类基本上相同。

前面讲了无间地狱的痛苦。其实，密乘中还有一种叫“金刚地狱”，它的痛苦和寿量，远远超过显宗所讲的无间地狱，转生于此的人皆为破密乘誓言者。

现在的人特别喜欢求密法，虽然这很好，但大多数人接受密法灌顶后，根本不问所需要守护的誓言。如果你是吃一顿饭，吃饱喝足就

[73] 《观佛三昧经》云：“所谓苦者，阿鼻地狱，十八小地狱，十八寒地狱，十八黑暗地狱，十八小热地狱，十八刀轮地狱，十八剑轮地狱，十八火车地狱，十八沸屎地狱，十八镬汤地狱，十八灰河地狱，五百亿剑林地狱，五百亿刺林地狱，五百亿铜柱地狱，五百亿铁机地狱，五百亿铁网地狱，十八铁窟地狱，十八铁丸地狱，十八尖石地狱，十八饮铜地狱，如是等众多地狱。”

可以了，不需要担心还有什么，但听密法可不是这样，所以你们很多人寻找上师时，首先一定要观察，听了密法之后还要守护誓言，比如二十五条根本戒、八条支分戒，及大幻化网五条根本戒，这些誓言必须要遵守，否则确实很危险。

说实在的，现在有些显宗法师一直说不要学密宗，我觉得这也没什么不对的。如果你根基不够、不学誓言，就像在显宗中你只是受沙弥戒、比丘尼戒，却根本不去学戒，这样一来，你破了戒都不知道，最终这些迅速成就的因，反而是堕入地狱最快的因。所以，学密宗一定要先了解誓言，破了誓言的话，必定会堕入金刚地狱。《明誓言续》中讲了金刚地狱的各种痛苦[74]，《大幻化网释》也说："纵然这个器世界遭到毁灭，金刚地狱众生的痛苦也不会穷尽，它们一刹那又会转移到其他世界的金刚地狱中，继续感受痛苦。"

在密乘誓言中，有两条是最为重要的：一、凡是跟你一起接受灌顶的人，叫做金刚道友，金刚道友间必须和睦相处，不能对其天天毁谤、生嗔恨心，甚至打架斗殴等；二、对自己的根

[74] 《明誓言续》云："失毁根本破誓者，不勤恢复之方法，下堕金刚地狱中，所有普通之地狱，痛苦合一亦不及，彼狱十万分之一。"

本上师或金刚上师要尊重、恭敬，假如你今天在上师面前听密法、受灌顶，过段时间又因一些私人小事，开始对上师进行毁谤，即是破了密乘誓言。

现在有些人的行为特别可怕，他们接受灌顶之后，又到处说自己搞错了，从此对上师不理不睬，好像对待仇人一样。其实这并不是世间的感情，你可以今天不理、明天理；今天结婚、明天离婚，过两天又复婚、再离婚，怎么反反复复都无所谓。而佛法中的师徒关系，不是想离就离、想诽谤就诽谤、想抛开就抛开的，一旦处理不慎，就会在你的阿赖耶上，种下对生生世世危害极大的种子，所以这一点不得不注意！

庚一、煻煨坑地狱：

无间地狱的众生，由于业力有所减轻，走出无间地狱之门。此时它们看见远处有一片黑漆漆的凉荫或妙壕，然后满心欢喜疾步前往，准备在那里乘凉休息，结果却陷入了剧烈燃烧的炭火坑里，被烧得骨肉焦烂，痛苦不堪。

那么，转生于煻煨坑地狱的因是什么呢？《六趣轮回经》中云："依止出离道，而不护禁戒，堕煻煨狱中，肢体皆消烂。"主要是居士或

出家人明明依止了出离道，受了居士戒或出家戒，但却不好好守护禁戒，以此即会转生于该地狱，整个肢体被烧得焦烂。

此外，《佛说立世阿毗昙论》[75]中也说，往昔曾把众生活活扔进火坑、热砂、火炭中，或者出家后破戒之人，都会招致这种痛苦[76]。

所以我们也该想一想，堕入煻煨坑的因自己造了没有？如果造了“因”，则“果”必定会成熟。因此，我们没死之前一定要忏悔，不忏悔清净的话，就像中毒之人若未解毒，迟早都会送命一样，我们所造的业早晚会给自己带来痛苦。

庚二、尸粪泥地狱：

从煻煨坑地狱中解脱出来的有情，看见远方有一条潺潺不息的河流，因为在前一大劫毁灭期间一直身处火堆中备受煎熬，所以感到口干舌燥、渴到极点，一见到水不禁喜出望外，飞奔前去饮用。可是到了近前，哪里有什么水

[75] 《佛说立世阿毗昙论》：十卷。陈·真谛译。又名《立世阿毗昙藏》、《天地记经》。收在《大正藏》第三十二册。本书叙述了天地世界之建立，及有情世间之相状。主要是宣说小乘的佛教观，跟《长阿含经》的旨趣大同小异。

[76] 《佛说立世阿毗昙论》云：“昔行何业受此果报？昔在人中取有命众生，掷置火中，或热灰中或热砂中。或邪淫他妇过世法则入他境界，或出家破戒行住坐卧僧伽蓝中……以此业报于中受生。”

啊？结果陷入了人尸、马尸、犬尸等腐烂尸体臭气冲天、到处弥漫昆虫的污泥内，淹没过头顶，具有锋利铁喙的昆虫群起而上、竞相啄食，真是苦不堪言。

那么，转生于尸粪泥地狱的因是什么呢？《六趣轮回经》中云：“矫现诸威仪，苟求邪活命，堕尸粪狱中，为蛆虫啄食。”主要是生前通过诈现威仪，在人前装出一副修行人的样子，欺骗众生享用信财，以邪命养活，那么死后一定会堕入尸粪泥地狱。

《佛说立世阿毗昙论》中还说[77]，往昔把有生命的众生，扔进粪坑等不净处，或者转生为人时啖食生命，或令蜈蚣等撕咬其它小动物，也会招致这种痛苦。

现在大城市里的人，每天聚在餐厅里，欢欢喜喜地吃活蹦乱跳的虫类、鱼虾，以及各种动物的肉。即生中你倒是吃得很开心，但再过几十年，你死后变成这些众生，它们会来吃你的，这种冤冤相报是决定的。可遗憾的是，他们造了这么多的恶业，却从来感觉不到，还自认为有钱有势，过得特别快乐。

[77] 《佛说立世阿毗昙论》云：“昔行何业受此果报？昔在人中取有命众生，掷置粪坑或不净处，乃至沟渎以此业报于中受……昔行何业受虫食啖困苦果报？昔在人中或令蛇狗蜈蚣鼍鳄之属，啮嚼有命众生，或起恶心受用五尘。由此业报于彼中生，受钻破食啖如是等苦。”

前两天我去红原等地放生，那里的藏族牧民比较富裕，但杀生的行为特别特别可怕。由于受到经济社会的冲击，很多年轻人的因果观念日益模糊，而金钱至上的原则，在他们脑海中显得格外重要。他们不管是买摩托车、买轿车、买房子，处处都觉得需要金钱，而这些金钱却建立在无数众生的生命上。现在藏地杀生现象极为严重，汉地大城市里就更不用说了，许多有钱人仅仅是活一天，也能造下无数年在地狱中拔不出来的业，没有好好忏悔的话，恐怕你闭了眼之后，在前面等待着的唯有地狱。

然而，现在人往往意识不到这一点，他们平时非常担心的，只是："我老了以后怎么办？有没有医疗保险、养老保险？"甚至我跟有些佛教徒交谈时，他们也从不担心来世堕入恶趣，唯一贪执的就是今生。其实对真正的修行人来讲，今生短短几十年，怎么样过都可以，毕竟房子修得再好、轿车买得再贵，也不可能陪着你生生世世，一旦离开了这个人间，紧紧跟随你的只有业力。

所以，前辈的大德和修行人特别重视来世。最近，我在看智悲光尊者的弟子——无畏盔甲、无畏如来芽尊者的传记，他们在修行过程中，特别怕来世的轮回、因果，除此之外，觉得什

么都不重要。相比之下，现在很多修行人，包括比较有名气、有财势的出家人，似乎从来不关心这些，平日里谈论的只是金钱、地位，这样的确不是修行人。

通过这次修学《前行》，希望更多的道友应该看破世间，从内心中对来世堕入地狱产生恐惧。若能如此，你即生中肯定会注意取舍因果，否则，什么怕的概念都没有，修行就会流于一种形象。

现在很多人喜欢攀大法，天天追求最高的窍诀，但你若没有修好加行，尤其是现在所讲的共同加行，再殊胜的法对你也没有用。假如高法真的对每个人有利，那我绝对不会吝啬的。尽管我自己修得很差，但以前在大恩上师面前得过很多传授，文字上、理论上应该会讲。只要对大家真正有利，我作为大乘修行人，即使自己堕入地狱，也愿意给大家大量地传密法、大量地灌顶。（灌顶，我有点不太会，但也不是特别难，学一两天应该就可以。）可是这样有利无利呢？以我这么多年的修学经验来看，没有基础而高攀大法，确实如修空中楼阁。因此，对你们每个人而言，现在最有利的是要打好基础，尤其是明白人身难得、寿命无常、因果不虚、地狱可怕之理，只有这样，修行才不至于误入歧途。

我认识一些老修行人，他们平时口口声声说的，就是“我会不会堕入恶趣啊”，一想起恶趣便特别害怕。而现在的修行人，对此好像没什么感觉，这是不行的！我个人修行虽然特别差，但也确实害怕堕地狱，有时候看到一些佛号功德中说，念了它能不堕恶趣，我就特别高兴，马上要念这个。前不久我翻了过去的笔记，里面讲到一个咒语，法王曾说念了就不堕恶趣，我非常兴奋，一直念了很长时间……因为我心里很清楚，不论是今生还是前世，自己肯定造了不少堕地狱的业，现在通过念佛号、念咒语或修行，就有办法不堕恶趣的话，这是最好的保障，一定要好好修持。

大家通过学习《前行》，希望以后也要有一种修行的愿望，不要去追求短暂无实的名利。同时，应当相信来世是漫长的，这个道路特别可怕、痛苦，因此，务必要依靠修行加以断除。

前两天有个发心人员说：“我在这个部门特别痛苦，实在是受不了，好折磨、好伤心啊！”但是你在那边吃得好、穿得好，跟地狱众生比起来，有什么痛苦的？真正的痛苦就在地狱中。现在有些人在感情上、地位上，稍微遇到一点点挫折，就认为天塌下来了，这样也没有必要。人间的种种痛苦，再怎么样也忍得了，而地狱

里的痛苦，才是真正的苦不堪言，但又因业力现前不得不忍。所以，大家一定要注意！

庚三、利刃原地狱：

从尸粪泥地狱中解脱出来的有情，看到一赏心悦目的青青草原，便欣然前往。结果遇到的却是一片兵器所成的利刃原，整个大地长满了形状如草、锋利燃火的铁刺。右脚踏在上面，右脚被戳穿；左脚踩下，左脚被刺透。由于众生的业力所致，当脚抬起时又恢复如初，再度踩踏之时又如前一样被穿透，痛苦难忍。

《瑜伽师地论》中也描述过此地狱的惨状[78]，比如下脚时，双足的皮肉筋骨全被刺烂，脚抬起来时又平复如初，连伤口的痕迹都没有，再踩在地上时又同样遭受痛苦。

那么，转生于利刃原地狱的因是什么呢？《六道伽陀经》[79]中云：“若人说邪道，破正法为非，满道排锋刃，令彼往来行。”如果有人宣说邪道，破坏正法、为非作歹，那么当他死了之后，所踩的道路会排满锋利的利刃，由于业力所驱，不得不在上面踩来踩去。

---

[78] 《瑜伽师地论》云：“次尸粪埿无间有利刀剑，仰刃为路。彼诸有情为求舍宅，从彼出已游行至此，下足之时，皮肉筋血悉皆消烂，举足之时还复如故。”

[79] 《六道伽陀经》：宋朝中印度土沙门法天译。宣说六道相之偈颂，与《六趣轮回经》类似。

汉文《大藏经》中确实有一些很好的教证，希望汉地的法师、学者、修行人尽量翻阅这些经论。从历史上看，不管在唐朝还是宋朝，许多著名的译师，如菩提流支、鸠摩罗什、真谛、法天、施护、法护等，都是印度人。除了玄奘等极个别译师以外，大多数都是从印度来中国翻译佛经的。不过，现在好像没有这种现象了，许多印度人来中国只是在这边开饭店，卖一些比萨、印度咖喱，或者在有些大宾馆里，专门负责开门、关门、开车门，而真正来这里传教布道、作思想上交流的，基本上看不到了。

记得80年代，印度的奥修大师曾轰动一时，当地人将他与佛陀、甘地、尼赫鲁等，并列为改变印度命运的十位人物之一。后来奥修去了美国，由于他的学说相当开放，融合了儒教、佛教等各派思想，故早期在美国特别受欢迎，短短几年时间里，他的信徒已达30万。然而，由于他极力鼓吹性自由，公开反对婚姻的承诺，破坏了许多家庭的和睦，并通过各种手段聚敛钱财，以致遭到了美国政府的驱逐和监禁，最终在西方声名狼藉。

我也看过他的一些观点，他声称耶稣、穆罕默德和佛陀只会使人背离正道，世界上只有他的宗教才是唯一正确、唯一可信的……从很

多言论上看，好像跟有些邪教没有什么差别。1990年他在印度死去，有人说他的死因是在美国曾被下毒。

现在的印度，劳务性输出比较多，而思想性、技术性的输出，几乎没有了。在往昔，不管是汉传佛教、藏传佛教，均起源于印度。到了印度之后，且不说释迦牟尼佛，就是后来的二胜六庄严，以及千千万万智者们的思想，也是世界上其他任何学说、宗派都无法比拟的。在座的很多知识分子，以前也学过种种知识，但接触到释迦牟尼佛的智慧后，每个人不得不口服心服、恭敬接受，这是不可否认的事实。

因此对于印度，我们应该有份感恩之心。尤其是汉地的《大藏经》，大多数是印度人来中国学汉文，然后进行翻译的，这种恩德确实非常大——那天我看到有位仁波切，他召集了印度和西方的一些翻译家，准备用25年的时间，把《大藏经》都翻译成英文，这种发心也很伟大。

以前法王去印度时，我们跟印度人交流过，但感觉上，他们对婆罗门教、印度教比较熟悉，常有一部分智者定期、不定期地开些研讨会，除此之外，真正弘扬佛教的思想，把它传至中国、美国或其他国家的人却很少。所以，每个



不同的时代中，出现的人物可能也不同吧。

相比之下，在当今这个时代，把佛法传至欧美国家的，反而是藏地的高僧大德。并非因为我是藏族人，就对藏族百般赞叹，而事实上，的确是藏地很多仁波切和大德，通过讲经等各种方式，让原来根本不懂佛陀真理的无数西方人，逐渐认识到了佛教的殊胜。

总之，在座的道友有时间应翻阅《大藏经》，尤其是了解一下宣说轮回痛苦、业因果的道理。那里面讲得特别好，而且都是佛语，若能背诵下来，经常提醒自己哪些业会堕入什么地方去，平时就会倍加小心，对自己也有一种约束。

庚四、剑叶林地狱：

从前面地狱中刚解脱出来的众生，又看到一片枝繁叶茂、舒心悦意的森林，（前两天我看了个《森林之歌》，里面介绍了新疆、云南的一些森林，并说现在市场上琳琅满目的水果，它们的故乡就是森林，介绍词写得很好。若是我们人间的森林，可以让人去休息乘凉，可地狱中的不是这样，那里是什么样呢？）当它们兴高采烈地狂奔而去，哪里有什么悦意的森林？遇到的却是一片剑叶林，只见铁树上长着许多叶状的利剑等兵器，随风摆动，将这些众生碎尸万段，之后恢复如初，又再度割截，它们就这样感受着被切割的痛苦。

《瑜伽师地论》中也说[80]，地狱众生到森林里准备坐下休息时，业力的风就开始吹动，树上的枝叶统统变成利刃坠落下来，将它们的身体斩截成一段一段，感受无量的痛苦。

那么，这是什么果报所致呢？《六趣轮回经》中云："若阴谋害他，堕彼剑叶林。"假如以不良的心行谋害别人，以此果报就会堕入剑叶林地狱。还有《立世阿毗昙论》里讲[81]，生前喜欢打仗，用刀等兵器伤害别人，也会堕入此地狱中去。

现在很多人特别喜欢兵器，不过，汉地稍微好一点，要想身上别着刀、持着枪，国家法律也不允许。而藏地可能是业力现前吧，这方面比较差。前段时间，我家乡那边就有个人，跟别人也没有多大仇恨，就用刀子砍死了他。这种拿着兵器杀人的人，定会堕入剑叶林地狱，感受无数次的被斩杀，非常可怕！

庚五、铁柱山地狱：

这里是毁坏梵净行、破戒律的出家人或行邪淫的在家人转生的地方。由于业力的牵引，

---

80 《瑜伽师地论》云："次刀剑刃路无间有刃叶林，彼诸有情为求舍宅，从彼出已往趣彼荫，才坐其下微风遂起，刃叶堕落，斫截其身一切支节。"

81 《立世阿毗昙论》云："昔行何业受此果报？昔在人中行斗战事，与人刀仗遣令斗战，作如是言：汝等用此器仗取彼国土。长围四合聚集多人肆意杀害，由此业报于彼中生。"

它们来到阴森可怖的铁柱山前，这时听到山顶上昔日苦苦爱恋的女人[82]呼唤自己。《正法念处经》中说[83]，她打扮得特别漂亮，用媚眼含情脉脉地看着你，用娇柔动听的声音喊你的名字，并说："念在我俩昔日的情分上，我特意来这里看你，现在你也见到我了，为何不来亲近我、拥抱我？"听到这些甜言蜜语，地狱众生的习气复苏，实在是忍不住，冒着生命危险向山上攀登（有些众生明明知道危险，有些也不一定知道）。结果因为业力现前，山上的树叶全部变成朝下的兵器，身体被这些兵器刺穿，内脏、肠子挂得到处都是，从皮肉到骨髓之间均被切割斩碎。当它筋疲力尽地爬上山顶，身体恢复如初，此时乌鸦、鹰鹫等飞禽又前来啄食它的眼油，乃至身体的一切支分[84]。

此时，又听到山脚下传来呼喊它的声音，

[82] 地狱众生若是女人，就会见到昔日苦苦爱恋的男人呼唤自己，下面也以此类推。

[83] 《正法念处经》云："而此罪人，见彼树头，有好端正严饰妇女。如是见已，极生爱染。如是妇女，妙鬘庄严，末香坌身，涂香涂身，如是身形第一严饰。身极柔软，指爪纤长，熙怡含笑，以种种宝庄严其身。种种欲媚，一切愚痴凡夫之人，见则牵心……然彼妇女以欲媚眼，上看彼人，美声语唤，先以甜语作如是言：念汝因缘，我到此处，汝今何故不来近我？何不抱我？"

[84] 《正法念处经》云："炎嘴鹫鸟，即啄其眼。火燃刀叶，先割其耳。如是被割，唱声吼唤。刀叶炎燃次割其舌，次割其鼻，如是遍割一切身分。欲爱牵心，如是到地。"

它便一如既往地向山下奔去，所有的树叶又转向上方，从它的前胸刺入，径直穿透后背。到了山脚下时，等候在此万分恐怖的铁男、铁女，将它拥抱入怀，将它的头颅活活吞入口中细嚼慢咽，并不时从嘴角两边流出白色的脑浆……感受诸如此类的异常痛苦。

《正法念处经》中详细描述了于此地狱感受果报的种种痛苦，并总结道："何因故烧？邪欲为因。"也就是说，这些燃烧身心的苦因是什么呢？即是邪欲。可见，我们的心特别可怕，若未以正知正念来守护，会让我们无数次堕入地狱感受无边的痛苦，故佛陀在最后提醒："当知是心，不可信也。"

现在有些出家人、居士，愿意放下一切，利用短暂的人生，一心一意地精进修行，这种选择真的非常好。但有些人可能是业力现前，修行也不一定善始善终。以前就有一个人，她考虑三四年后出了家，结果出家没过几天，就因为遇到一些恶缘，一念之差又破戒还俗了。因此，众生的业力特别可怕，有些人很想自己的善心不断增长，但是由于业力深重，不但不能成功，反而成为堕入地狱的因。

所以，相信因果的人，要好好思维这些道理，之后应当注意取舍，用正知正念守护自己

的戒体。现在人贪欲特别炽盛，很多家庭不和睦，不正当的行为太多了，其实这些在今生会给自己带来许多痛苦，来世将成为堕入铁柱山地狱的因，故不可不慎！

对于以上八热地狱、十六近边地狱和铁柱山地狱的痛苦，我们经过一番详细分析之后，要到一个寂静的地方闭目观想。其实修行需要这样，对前面所讲的道理要好好观修。前段时间有个人拼命求我："您可不可以给我讲个观修法？"我说："每天讲的共同加行，就是观修法。""这个不行，您要给我讲另外一个观修法。"我说："无论到了什么世界，我都没有更好的观修法了，这个就是最殊胜的观修法！"

因此，很多人要有一种修行的理念，不能只是理论上明白就可以了。佛教史中讲我们的传承时，有理论的传承、实修的传承、口耳相传的传承等多种。其中，仅有理论的传承还不行，一定要有实修的传承；仅有实修的传承还不够，还必须去真正实践、身体力行。

话说回来，我们了解地狱的痛苦后，应该怎么样观想呢？首先，观想自己如今已真真切切地转生在那些充满恐惧和痛苦的地狱中了。又转念沉思："啊！我现在并不是真正生在那些

地狱里，仅仅是内心意念，竟然那么恐怖、那么痛苦，而今真正堕落于地狱中的众生不可胜数，这些有情都是我前世的父母，也无法确定现世的生身父母、亲朋好友命终后不堕入地狱。其实，转生到那些地狱的主因就是嗔恨心，而我们这些人在前世和今生中，肯定造下了数之不尽的嗔恨烦恼恶业，由此后世一定会转生到上述那些地狱中。"（米拉日巴也说过："恶趣主因为嗔心，舍命亦应修忍辱。"堕入恶趣的因主要是嗔恨心，故宁舍生命也要修持安忍，不能随便发脾气。有些道友说自己十二年中没发一次脾气，这个很好！有些人一年发一次脾气，有些是一个月一次，有些是一天一次，还有些是一小时一次，一会儿跟这个吵架、一会儿跟那个吵架，这是堕入地狱的因。）

接着观想："如今我已获得暇满人身，并有幸遇到了具有法相的上师，聆听了甚深窍诀，拥有行持佛法成就佛果的机会，此时此刻务必要下决心：为了从今以后不转生于那些恶趣，一定要锲而不舍地努力修持！"每个人要有这样的决心。这个也没必要详细解释，只要你有心、有智慧，反反复复地读几遍，就会领悟到其中深意。假如你对华智仁波切的金刚语都没感觉，那我这个凡夫的胡言乱语，你就更不会相信了。

总之，我们要再再思维上述道理，对以往所造的深重罪恶诚心忏悔，并立下坚定誓愿：

“今后纵然遇到生命危险，宁死也绝不造堕落地狱的恶业。”一方面这样忏前毖后，一方面对现在身陷地狱的有情生起强烈悲心而发愿：“但愿这些众生当下从恶趣中解脱……”

尤其是诚如华智仁波切所言，我们前世的父母亲友如今正在地狱中受苦，为什么呢？因为他们几乎没造什么善业。看看今生的父母亲友就知道，不要说往生极乐世界，就连下辈子获得人身的善业，他们也没造过，因此死后必定堕入恶趣。为了救拔这些正在受苦的地狱众生，我们共同念观音心咒：

嗡玛呢巴美吽……

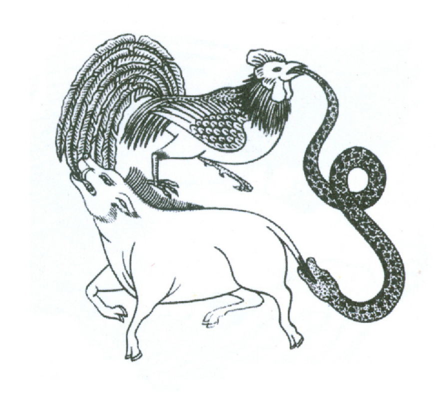
给瓦德意涅德达	我今速以此善根
贤瑞热望拉措哲嘉内	成就圣者观音尊
桌瓦秋将马利巴	令诸众生无一余
坛嘉德意萨拉括巴效	悉皆安置于此地

以上的道理，要以圆满加行、正行、后行来修持。在《前行实修法》中，每一引导文都要求以三殊胜摄持，这样的修法在《前行备忘录》中也经常强调，但今天因为时间关系，后面这一部分我不广讲了。

不过，你们每次听到这些地狱痛苦，最好能去实地修持，观想自己若真转生于那些地狱，

会感受何等的痛苦。然后看自己活着的时候，上述这些因造了没有，如果造了，不忏悔就定会成熟。所以，该忏悔的有些业，必须要好好忏悔。

确实，忏悔相当重要。《长阿含经》云：“云何二法趣向恶趣？一谓毁戒，二谓破见。”倘若你入佛门后破了戒，或者舍弃以前具有的正见，没有好好忏悔的话，势必会堕入恶趣。所以，我们佛教徒一定要相信因果，切莫因业力现前、环境影响，而造下可怕的恶业。当然，要想在什么环境中都不动摇，前提必须要精进实修，比如这次修学了《大圆满前行》，大家心里要有一种转变，这个很重要！



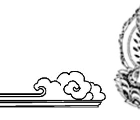
第四十三节课

关于地狱的痛苦，前面讲了八热地狱、近边地狱，今天开始讲八寒地狱之苦。

讲这些地狱的痛苦，旨在让四众道友了解，在这个世间上我们肉眼看不见的地方，存在着极为痛苦的众生。一旦了解了地狱的苦状，我们定会心生怖畏，回顾自己以往所造的恶业，谁也没有把握死后不转生到那里受苦。所以，每个人应该观察自己会不会堕入地狱，如果会，就要赶紧忏悔，不然，死亡何时到来是很难说的。

这一点每个人都要考虑。正如很多大德所言，我们获得人身本就不易，如今遇到了具相上师，得到了殊胜窍诀，更是多生累劫积累的福报，如果现在不精进修持，死后两手空空地往赴中阴，随业力之风而堕入三恶趣，这实在是太可惜了！地狱、饿鬼、旁生的难忍痛苦，并不是现在所能想象到的，但从我们行持的微薄善法、所造的无边恶行来看，谁也不敢保证自己将来不会感受那种痛苦。

如今不学佛的人特别多，学佛的人即使有一部分，但包括出家人，常观想轮回痛苦并心




怀恐惧、随时随地害怕堕落的，也寥寥无几。大家不妨观察一下身边，真正的修行人又有多少？然后再看看自己：学佛之前你怎么做的？学佛之后有没有观过轮回痛苦？这些值不值得观想？该不该观想？……我们不是旁生，只要有吃有穿、生活有着落就可以了，而作为一个人，我们更需要考虑的，是自己要随业力前往后世，后世和现在一样害怕痛苦、希求快乐，倘若现在不用修行来维护自己，将来必定会感受漫长的痛苦。所以，修行确实十分重要，而若要修行，前提必须是通晓最基本的佛理。

现在大多数不信佛教的人，认为地狱不存在，即使有确凿的依据足以证明其存在，他们仍然置之不理，没有任何理由地去否认，这固然是一种愚蠢。而那些承认地狱存在的佛教徒，想当然地认为自己不会堕入其中，似乎地狱只是吓唬孩童、警戒别人的所在，与自己毫无关系，这种想法更为可悲。其实，不管是什么样的人，今生、前世、前世的前世……都曾在阿赖耶上埋下了无数恶业种子，一旦这些恶业成熟，那时只有规规矩矩地去感受痛苦。

所以，在我们有时间的时候，一方面要通过念百字明、金刚萨埵心咒等方法，好好忏悔以往的罪业，同时，以后尽量不要再犯。当然，

凡夫人的习气根深蒂固，加之有时定业成熟，谁也没把握从此不造一点罪业，但从现在开始，至少不能再像以往那样放逸，而应小心谨慎地对待因果。否则，你造了业的话，最后只有自己去承受。

下面讲寒地狱的痛苦时，希望大家不要像世间学者或考古学家一样，只是字面上了解一下，而不认为自己包括其中。我们作为修行人，应将每一个道理对照自相续观察："我犯过这种错误没有？如果犯过，下一辈子会不会堕入地狱？如果堕入地狱，能否受得了那些痛苦？现在我在人间时，夏天四五十度就特别苦恼，寒冬腊月在外面呆一会儿也难以忍受，天气稍微转凉时，不加衣服就冷得发抖……那地狱的痛苦比这严重无数倍，如果我真的堕入其中，该怎么办呢？虽然今天我还活着，但很可能突然出事就离开了人间，到那时，在业力的支配下直接堕入寒热地狱，会是怎么样的痛苦？"

每个人在修行的时候，一定要对地狱有种毛骨悚然、恐惧害怕的感觉，若能如此，说明你对轮回的痛苦有所领悟。否则，听到极乐世界的功德也无所谓，听到地狱的痛苦也无畏惧，那你的修行肯定出了问题。

己三、八寒地狱：

寒地狱的位置，据许多论典中描述，一般是在南赡部洲之下。如《瑜伽师地论记》[85]中说：地面以下三万二千由旬，是第一个寒地狱（具疱地狱），依次往下，每隔两千由旬就有一寒地狱[86]。不过，《阿毗达磨藏显宗论》[87]中言，寒地狱并非在地面以下，而是在围绕四大部洲的铁围山之外的一个极黑暗世界[88]。所以，各个论典的说法不太一样。

关于寒地狱的数量，《正法念处经》、《俱舍论》中说是八种，而《长阿含经》、《立世阿毗昙论》则说是十种。虽然寒地狱的位置、名称、数量说法不尽相同，但只要众生造了相应重罪，的的确确就会堕入其中。因此，我们先应了解寒地狱的受苦状况，然后再反反复复地思维、观修。

（一）具疱地狱：

通常而言，寒地狱处在雪山、冰川的环抱中，到处狂风四起、暴雪纷飞，居此地狱的众生赤身露体，遭受非常难忍的寒冻之苦，身体

85 《瑜伽师地论记》：又名《瑜伽论记》，二十四卷，收于《大正藏》第四十二册。乃糅录诸师有关瑜伽师地论之释文。

86 《瑜伽师地论记》云："八寒地狱高广各十千，从此入地过三万二千量有初寒狱，向下复隔二千由旬，有七寒狱周围傍住。"

87 《阿毗达磨藏显宗论》：又名《显宗论》，印度众贤造，唐玄奘译。四十卷，收于《大正藏》第二十九册。

88 《阿毗达磨藏显宗论》云："此寒地狱，在绕四洲轮围山外极冥暗所。"

上不时长出水泡，由此称为具疱地狱。

我们学院的冬天特别寒冷，若不穿得严实一点，可能身上会冻出水泡。好像东北也是这样，以前我去的时候，就有人告诫我："您一定要用衣服包好，不然会冻出水泡来。"在藏地，冬天确实非常冷，无畏盔甲在传记里说："石渠的夏天美似天界，冬天则如寒地狱一般。"我们色达也是这样，夏天漫山遍野都是鲜花，可以与天堂相媲美；而在冬天，尤其是十二月份左右，简直可谓滴水成冰，许多道友都很害怕。

现在我们这里很多人已在准备过冬的衣服、牛粪了，还有些人在装修房子，这是很有必要的。否则，天那么冷却一直忍着，想做些事情也很困难。虽说人间的寒冷和寒地狱的无法相比，但有些地方也有相似之处，可以借此去启发思维。

（二）疱裂地狱：

水泡慢慢破裂而形成疱疮伤口，由此称为疱裂地狱。

具疱地狱、疱裂地狱二者，《大智度论》中称为"頞浮陀（少多有孔）地狱"、"尼罗浮陀（无孔）地狱"，《长阿含经》中称为"厚云地狱"、"无云地狱"，名称不太相同。但在《光明童子

因缘经》中[89]，寒地狱的名称与《前行》、《心性休息大车疏》中讲的基本一致。

（三）紧牙地狱：

有情难以忍耐寒冷的折磨，禁不住牙关紧咬，由此称为紧牙地狱[90]。

（四）阿啾啾地狱：

有情不断发出呼寒叫冷的声音，由此称为阿啾啾地狱[91]。

阿啾啾，意为好冷啊。以前有位大天比丘，曾造过三个五无间罪，他生前给人讲经说法，令很多弟子证悟了阿罗汉果。在他圆寂后，有次他的一个阿罗汉弟子到施主家应供，在洗手的时候，这个弟子想："不知道上师转生到什么清净刹土去了？"于是以阿罗汉的神通来观察，结果发现大天比丘堕入了寒地狱，但他自己根本不知道，只是在不停地说："阿啾啾、阿啾啾，我的房子怎么这么冷啊……"看到这些，这位弟子想马上做佛事，搭救上师。但等他洗完手后，再一观察，发现大天比丘因为传法的功德，已转生于三十三天了——这样很好哦！他自己

89 《光明童子因缘经》云："疱地狱、疱裂地狱、阿吒吒地狱、呵呵鑁地狱、虎虎鑁地狱、青莲华地狱、红莲华地狱、大红莲华地狱，如是等八寒地狱。"

90 紧牙地狱：也叫安嘶吒地狱、呵罗罗（寒颤声）地狱。

91 阿啾啾地狱：也叫虎虎婆地狱、阿婆婆（患寒声）地狱。

都不知道堕入地狱了，只是觉得好冷，结果很快就解脱了。

大天比丘在世时，他的眷属多达十万。我讲《萨迦格言》时也说过，据历史记载：释迦牟尼佛涅槃之后，没有一个凡夫能像大天比丘一样摄受如此众多的眷属。

（五）矐矐婆地狱：

有情呼寒叫冷的音声已经间断，只能呼呼呼地长声叹息，由此称为矐矐婆地狱[92]。

（六）裂如青莲花地狱：

有情的皮肤冻成青色，裂成四瓣，由此称为裂如青莲花地狱。

（七）裂如红莲花地狱：

皮下之肉冻成红色，并冻裂成八瓣，由此称为裂如红莲花地狱。

（八）裂如大莲花地狱：

皮下之肉冻成黑红色，裂成十六瓣、三十二瓣或无数瓣，由此称为裂如大莲花地狱。沦落在此地狱的有情，冻裂的伤口中爬入许多铁喙的昆虫咬噬着，同时还要遭受寒冻之苦。

上述有八种全然不同的痛苦，所以才安立了八种名称，这些统称为“八寒地狱”。

92 矐矐婆地狱：也叫睺睺（亦是患寒声）地狱。

转生八寒地狱的因是什么呢？有些经论中说，让众生在寒冷的冰或水里冻死，即会转生于此地狱。我看海边那些捕鱼为生的人，很明显在造这种业。他们用机器从海里捞出无数鱼虾，然后直接放入冰箱，把那些众生活活冻死。以前我随法王去普陀山时，就看到船上放了好多特别大的冰箱，里面冰冻了不计其数的鱼。这些业，绝对是堕入寒地狱“最好”的因。现在，汉地这样的人特别特别多。

也有些经论说：若有人剥众生的衣服，令其受寒冷逼迫，死后将堕入寒地狱中[93]。

《本生论》[94]中还说：“断无见者于后世，当住寒风黑暗中。”持断见而认为因果、前后世不存在的人，死后将堕入黑暗的寒地狱，感受无量无边的痛苦。现在的持断见者，尤以无神论最为严重，其观点可让无数众生直堕寒地狱。你们有些当过老师的，尤其是讲过唯物论的，以前可能大力宣扬过因果、轮回不存在，天堂、

93 如《佛顶尊胜陀罗尼经教迹义记》云：“若人劫剥众生衣服，令他寒冻，受如是报在此狱中。”《佛顶尊胜陀罗尼经教迹义记》，唐代法崇撰，收于《大正藏》第三十九册。

94 《本生论》：由圣勇菩萨所造，另有说前四卷由圣勇菩萨造，后十二卷由寂变、圣天造，现收录于《大正藏》第三册。属于《噶当六论》之一，其余的则是《庄严经论》、《菩萨地》、《学集论》、《入菩萨行论》、《集法句论》。博朵瓦尊者生前对《噶当六论》相当重视，修学这几部论后，必会树立起坚定的因果正见，法王如意宝对他们这一传统极为赞叹。

地狱不存在，让成千上万的人受到影响，摧毁了他人相续中的善根，这些都是寒地狱之因。

此外，毁谤圣者也是寒地狱的因。《立世阿毗昙论》中云：“瞿伽离比丘，堕波头摩狱[95]，诽谤大声闻，舍利及目连。”提婆达多的弟子瞿伽离比丘，之所以堕入大莲花地狱，原因就是毁谤了圣者舍利子和目犍连。这个公案，在《大智度论》中讲得比较清楚：

瞿伽离平时因受提婆达多的影响，对舍利子和目犍连的言行举止常生邪见。一次，舍利子和目犍连刚结束安居，云游至某个国家时，忽然遇到大雨，他们便到一做陶器的旧舍里过夜休息。当时他们不知道，已先有一女人在此舍的暗处睡下了。此女人在梦中生贪心，流失了不净，于是第二天一早去沐浴。

这时被瞿伽离发现了，便问：“你昨晚睡在哪里？”她说：“我住在陶师家。”又问：“当时还有谁？”她说：“还有两位比丘。”正在此时，恰好见到舍利子和目犍连从屋里出来，瞿伽离就认定他们做了不净行，并在僧众中及国内各处公开毁谤。

当时梵天劝告并制止他，说两位圣者绝不

[95] 波头摩狱：即大莲花地狱。

可能做这种事，但他不听。后来，佛陀也亲自劝他不要诽谤，并再三呵斥，但他仍固执己见，并起座离去。（可见，众生业力现前时，不要说其他人，就算是佛陀亲自去劝，有些人也听不进去。）

后来，他回到房中，浑身生疮溃烂，当天夜里就死了，死后堕入大莲花地狱。由此，佛陀对僧众们宣说了八寒地狱的寿量长短、受苦状况等。《大智度论》13 卷中对此有详细描述，你们有兴趣的话，可以去翻阅。

总之，寒地狱的因主要有三种：一是持断见，一是毁谤圣者，一是让众生在寒冷中死去。《经律异相》[96]中也说：如果毁谤圣者，死后会堕寒地狱[97]。因此，毁谤像目犍连、舍利子那样的阿罗汉，肯定会堕入寒地狱。而从广义上讲，最初发了愿菩提心和行菩提心的人，也可以叫圣者，如《入行论》云：“倘若生起菩提心，即刻得名诸佛子[98]。”因此，我们尽量不要毁谤任何人。

除非你是执事或管家，为了僧团的戒律清净等原因，不得不说。此外，即使你真发现了一些事情，没有特殊必要，也不要随便去讲。

[96] 《经律异相》：五十卷，梁代释宝唱等集。收在《大正藏》第五十三册。
[97] 《经律异相》云：“极寒风吹身胀满，如四种相受苦呻吟。以谤贤圣故，堕彼四种地狱，于一切时受无量苦，是一切大寒地狱。”
[98] 佛子就是圣者，在藏文中，二者是一个词。

毕竟眼见的也不一定真实，以前我讲过，人们总认为“眼见为实”，但有时因心里先入为主的观念作怪，眼睛见到的可能并不是真相，若是随便乱说，很容易让自己造下恶业。

佛陀曾于经中再三强调“意清净，身清净，语清净”，我们三门若能得以清净，活在世间也有了意义。现在很多居士口口声声说别人过失，其实你根本没有资格，假如过失说得太多，受害的只能是自己。试想，那个人若是地地道道的凡夫，而且你说的也千真万确，从世间角度来讲也未尝不可。但对方若是圣者的化现，那怎么办呢？古往今来，许多圣者看上去疯疯癫癫，但他们的内证功德不可思议，倘若你因为短短几分钟的语言，就要在千百万劫中堕入寒地狱，遭受无量的痛苦，太不值得了！

所以，这方面大家应该好好思维，看在这个世间到底要怎样生活才真正有意义。现在大多数人不了解生活的价值，认为只要家庭快乐、腰缠万贯、吃穿不愁就可以了。其实这样的理念，不要说人类，就连蚂蚁都有。蚂蚁也想把窝做好，有吃、有穿——咦，蚂蚁穿不穿衣服？有点说错了，应该是有吃有喝。不过，有些年轻蚂蚁还是穿高跟鞋，你看，好多居士点点头，他们肯定见到过！（众笑）

言归正传，八寒地狱众生的寿量如何呢？二百藏升[99]的大盆里装满芝麻，具疱地狱的每一百年从中取一粒芝麻，直到将所有芝麻全部取完，才是具疱地狱众生寿量结束的时刻。其余地狱次第呈二十倍递增，从上而下寿量越来越长，痛苦越来越强，也就是说：疱裂地狱的寿量是具疱地狱的二十倍，紧牙地狱的寿量是疱裂地狱的二十倍……依此类推。如《俱舍论》云：“芝麻器中每百年，取出一粒至穷尽，即是具疱地狱寿，余寿渐成二十倍。”《心性休息大车疏》中也引用《正法念处经》云：“此革萨拉城中秤芝麻之斗二百倍量之容器盛满芝麻，每百年从中取出一粒，取尽之时，起疱地狱之众生于此狱寿尽也。余地狱寿量渐次增二十倍，以此类推，需受剧苦也。”

接下来，我们还是像前面那样，结合自相续而观修这些寒地狱的痛苦。怎么样观修呢？首先观想：在我们人间，寒冬季节一丝不挂、赤裸裸地在外面停留一瞬间，尚且也无法忍受寒冷的痛苦，假设真正转生于那些地狱，又怎能忍受得了呢？所以，对于自己相续中的罪业，一定要忏前戒后，并对已沦落到地狱中的有情

[99] 藏升：为革萨拉城市所用容量单位。

生起大悲心。

这样观修应该不难。以前有些上师也亲自修过，比如在冬天最冷时，不穿衣服或穿得很少去感受那种寒冷。实在忍受不了的时候，要么就想“我以后堕入寒地狱怎么办”；要么想“我正在寒地狱中亲身感受痛苦”；要么想“虽然如今我没转生于寒地狱，但从无始以来，我所造的业中肯定有许许多多寒地狱之因，没有把握将来不会堕落，我该怎么办呢”……在观修的时候，应该这样反反复复地思维。

之后，跟前面观修热地狱一样，再想：“噢，我现在并未堕入地狱，忏悔还来得及。如今我遇到了具相上师，听闻了殊胜佛法，并转生在业力之地的南赡部洲，如果修持就有机会改变，故我应当好好忏悔！从现在开始，以后绝不再造堕入地狱之因。”忏悔的同时，还要想到：“这样小小的寒冷，我现在都忍受不了，那么无始以来我父母、亲戚、朋友所造的业特别可怕，他们很多人肯定正在寒地狱受苦。”于是对他们生起难忍、强烈的悲心。然后一直闭目观修。

其实，《前行实修法》中的每一个引导文，若与这里的内容对应着修，效果可能比较好。当然分开修也可以，不管怎么样，你们一定要修。要知道，修行与理论完全不同，理论只是

文字上懂了，知道寒地狱如何如何，但不观修的话，内心不会有很大触动。如果你能实地观修，到了一定时候就会感到：“这的确不是理论上的空谈，我死后真会转生到那些地方！”有了这种感受，你白天也会害怕，晚上做梦也会害怕。

前天晚上，我梦到自己堕入了饿鬼界，特别可怕，当时一直想办法转变，但这种业力怎样都改变不了……醒来以后，我的心还在怦怦跳，觉得自己可能即生或前世造了业，这是下一辈子要堕饿鬼的相兆。这两天也有点害怕，天天念金刚萨埵，但不一定能改变什么。

其实我们活在世间，一切就像做梦一样，没有多大意义。很多人把眼前的名闻利养看得特别重，为达目的不择手段，却不知死后在极为漫长的时日里，为此要感受种种果报。毕竟人的寿命特别短，死后会换成完全不同的世界，不一定再有蓝天白云、茵茵绿草，到了那时，哪怕你是国家总统、联合国秘书长也没有用，只有随业力而感受相应的果报。

那么，这一切可不可以挽救呢？若能在死之前，抓紧时间精进忏悔、修行佛法，将来即会给自己带来快乐，除此之外，亲朋好友也救不了你，财富地位也帮不上忙，唯一能依靠的

只有正法。这一点，没修行过的人不一定感受得到，但假如你长期修行，到了最后关头，必定会明白此言不虚，这从很多传承上师的身上也看得出来。

所以，我们不要一味忙于毫无意义的琐事，尤其是大城市里的人，尽管生活压力很大，有时候也不得不面对，但心里不能没有一点佛法。现在有些人不学佛，有些虽然学了，但完全是形象上的，佛法根本没有融入心，只是做个样式罢了。这些人真的非常可悲，最终的命运会怎么样也不好说。

总之，刚才所讲的道理，每个人务必要思维，不然，光是字面上理解了没有用。而思维之后一定要修，一方面想自己转生到地狱里怎么办，另一方面，观想正在地狱受苦的众生很可怜，它们怎么能忍受得了？从而对其生起无法抑制的大悲心……如前一样具足加行、正行、后行来实修。

己四、孤独地狱：

孤独地狱的命名，有些论师认为："因为独一无伴、孤苦伶仃，故称为孤独地狱。"但这种说法，无垢光尊者不承认。他在《心性休息大

车疏》中讲过[100]，曾有五百比丘共同感受孤独地狱之苦，因此，此地狱并不是以数量微少而安立的。

孤独地狱的处所没有固定性，痛苦也是变化不定。有的夹在山岩间，有的困在磐石内，有的冻在冰块里，有的煮在沸水中，有的烧在烈火内……

现在科学也证明，有些无情物是有生命的。我在《佛教科学论》中讲过：美国生物学家巴斯特通过实验发现，有些植物也有情感的反应。其实在佛经里，早就提到过这一类问题，如《毗奈耶经》中说，阿罗汉目犍连到海边去时，见到许多孤独地狱的众生，有些在石头里，有些在树木里，以各种无情物的形象感受无量痛苦，于是他悲哀地说："三有无安乐，孤独地狱众，分别为苦迫，如住炽火中。"

以前我买过一本《奇趣大自然》，里面也介绍了一些非常稀有的事物。比如，在法国与西班牙交界处的比里牛斯山中，有一块会哭的岩石，天气晴朗的午后，它会发出像女孩一样的哭声，所以被称为"哭岩"。

[100] 《心性休息大车疏》云："经中记载：昼辛吉尊者去往一处时，见到在一经堂内击犍槌后，有五百声闻相众生集中便互相争吵、以兵器残杀，死尽无余。午斋时过又恢复如初。"

还有 1997 年的一则新闻中报道：在缅甸北部的森林里，有一块会“哭”的奇异岩石，平时它寂静无声，与一般岩石没什么区别。但每逢阴雨，它就会发出像人类哀号般的哭泣声。

如今学院在修觉姆大经堂，最近几天总是阴雨连绵，影响施工，所以一下雨，我就很伤心，担心无法如期完工。有时候我想：如果我突然死了，会不会转生到石头里，一到雨季就发出哭声啊？毕竟业力不可思议，就算变成了那样的众生，也是不难理解的。

其实，孤独地狱的众生，现实生活中有时也能看得到。比如在 2006 年，山东有个姓李的石匠，他常上山开采石头，有次劈开一块大青石，发现在密不透风的石头中，竟然活着两只小虫。从科学角度来看，在密闭的石头里，生物根本活不了，但这两只虫却活得很好。根据《本草纲目》记载，石头里长的虫子叫“石虾（ha）虫”，据说特别值钱，能治疗眼疾。李石匠得知后，就悄悄将这两只虫藏了起来。后经医学界、科学界等各方研究，没有得出任何结论，至今仍是一个谜。（在我们看来，



以世间的方式肯定也得不出结论。）

法王如意宝去加拿大时，海边也有许多奇怪的石头，这种石头的形状有点不同，当地人一看就认识。他们说，石头里面应该有生命，因为若把它静静放在一处，它自己慢慢会滚动。但这生命具体是怎么样的，他们也讲不清楚。

地狱众生除了夹在石头里以外，有些还冻在冰里，就像藏地有些鱼，冬天在冰里冻僵了，但夏天一到，它们又活过来了；有些煮在沸水里，如荣索班智达在《入大乘论》中讲过，有种火鼠生活在火里，或者有些众生活在 100 度以上的开水里，但始终烧不坏、烫不死；有些众生藏在树木里，当樵夫砍伐树木时，它们的肢体被千刀万剐，受尽苦难；还有些转生为人们日常使用的杵臼、笤帚、瓦罐、门、柱子、灶石、绳子等形象，以识蕴感受这些苦楚。

（我们平时的门、扫帚，表面上看是无情物，但也许是地狱众生变的，被使用时就特别痛苦。当然，也并不是所有的门都是孤独地狱众生，不然等会儿下课后，你们回去不敢开门了——“啊，这是地狱众生！”）

下面用这两个公案描述孤独地狱的众生：

1、大成就者卓滚朗吉日巴[101]在雅卓耶湖中看到的鱼。

[101] 卓滚朗吉日巴（1128－1188）：修持七年七月七日证悟法相，并创立了拉朴寺。

关于雅卓耶湖的来历，据说以前益西措嘉空行母在此修行时，苯波教徒投来一枚金币，空行母以神通将此变成一个湖。

另有一种说法是，雅卓耶湖原本只是九个小湖，空行母益西措嘉担心湖中许多生灵干死，就把七两黄金抛向空中并祈愿、诵咒，将所有小湖连为一体，变成了现在的雅卓耶湖。

也有历史说，在益西措嘉空行母还没来的时候，这个湖已经形成了。相传在很久以前，这里只是个泉眼，附近住着一家富人，家中的佣人叫达娃。一天，达娃在泉边救了一条小金鱼，小金鱼变成美丽的龙女，送给达娃一个如意宝。主人发现后，硬要达娃带他到泉边，把龙女叫出来。达娃不愿意，主人就将其推进泉里淹死了。此时龙女出现了，发起大水淹没了富人，从此这里就形成了雅卓耶湖。

从拉萨到雅卓耶湖，大概有一百多公里，从雅卓耶湖到尼泊尔边界有八百多公里。这个湖是四大名湖[102]之一，面积为 678 平方公里。它的源头起自得龙刚亲（地名），尽头流入贼玛格热（地名），中间湖岸线有 250 公里，要历经数日的路程。

102 四大名湖：马法木湖、纳木湖、青海湖、雅卓耶湖。关于这四大名湖，佛教有佛教的讲法，民间有民间的精彩故事。

以前法王如意宝去印度时路经此湖，我看到它的第一眼，就觉得特别美，赶紧拿出照相机左拍右拍。法王见后训斥道：“你们这些人，天天拿个照相机拍什么？到一个圣地的时候，首先应该要发愿！”从此我再也不敢拍了。后来，法王在那里念一些经，并讲了《前行》的这个公案：

一次，大成就者卓滚朗吉日巴，向湖中观望，随后竟然悲泣着说：“哎哟哟，千万不要享用信财[103]！千万不要享用信财！”

弟子迷惑不解地问：“上师，到底发生了什么事？”

尊者悲哀地说：“在这条湖泊中，一位享用信财的上师神识转生为孤独地狱的一条大鱼（有些旁生看起来是旁生，实则为孤独地狱的众生），它正在感受众多痛苦。”

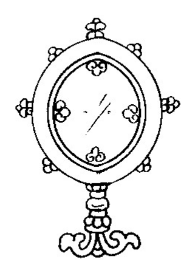
弟子请上师示现给他们看。于是尊者大显神变，顷刻间使此湖干无一滴。这时，眼前出现一条巨鲸，庞大的躯体遍及整个湖泊，身上密密麻麻布满了数不胜数的含生在争相蚀食，只见它痛苦难忍而满地翻滚。

弟子问：“承受此恶报者，是谁的转世？”

103 信财：信众供养的财物，此中也有亡财之义。

上师开始讲述："这是后藏黑马喇嘛的转世。后藏那位黑马喇嘛，咒力和加持力非同小可，对于鬼迷心窍的人，只需看上一眼就会立竿见影见效，成了前后藏四翼[104]地区众所周知的供养处。他超度亡人只念一声'啪的'，便开始收取大量牛马等牲畜，他死后转生为这条大鱼。"（这个人肯定很出名！不像有些大德，在拉萨一带比较出名，但康区、安多没听说过；有些在青海一带很出名，但是康区不知道。过去交通、信息不发达，就更不容易被发现了。但这个黑马喇嘛，整个西藏四翼无所不知，可见是非常出名了。）

因此，有些上师接受亡财之后，不好好超度的话，下场肯定很悲惨，因为死者的财富很难以消受。而我们作为普通的出家人，这方面更值得注意了，该超度的要好好超度，如果你接受了亡财，就应尽量用于三宝所依或有意义的方面，千万不要用来做非法之事，否则果报很可怕！



[104] 前后藏四翼：古代藏文典籍中，藏地为上中下三区。上区阿里，中区卫藏，下区青康。

第四十四节课

在共同加行的"轮回过患"中，第一个是讲地狱之苦。前面已介绍了热地狱、近边地狱、寒地狱及孤独地狱的一部分，今天继续讲孤独地狱的痛苦。

讲这样的轮回痛苦时，大家首先要认认真真地听。听了以后，千万不能只停留在字面上，认为字面上理解了，修行也就到位了，这种想法不合理。看看前辈大德的传记和历史，他们在修行过程中，哪一位不是一步步次第修持？而哪一次的修持不是满怀欢喜？他们那样重视修行、重视次第，确实让人极为钦仰。

上师如意宝一生的行持，也为我们作出了极好的表率。在上师毕生的事业中，讲经说法与听闻佛法始终是最重要的环节。这一点，我们作为传承弟子，务必要铭记于心。虽然现在因为众生福报浅薄，上师在这个所化世界示现了圆寂，但他的丰功伟绩仍留存于人间，让我们后学者可以去学习、去效仿。

我本人而言，自接受这个传承的教法以来，始终把学习佛法、修行佛法作为一生最重要的事情。学院很多道友也是如此，听闻佛法的意

乐非常不错；而城市里的道友，我通过各种途径了解，大多数人也很好。尽管他们生活在红尘中，需要面对许多问题，压力非常大，散乱因素又多，但仍能抽出时间听受佛法，的确相当不容易。

不过，有些人也并不是因为那些客观原因，就以自己的事情影响别人学法，这个过失非常大！所以我再次希望，个别组长、辅导员或负责人，不要以自己的事情，耽误大家学法。有些人今天要参加一个会议，就放弃了组里二十几个人的学习；有些人因为要出差，就让大家自学一个月，其他什么安排都没有……这种现象，在个别负责人的身上比较多。如果你确实有特殊原因，我们也不会一概而论，所有的事情都不准许。但你们要想想，即使是一天的课受影响，过失也相当大，可以说断了人家的慧命。

若是我决定今天不讲课，首先要看是不是为了私人的事；如果不是，而是为了去放生，以更多地利益众生，那我会暂时取消当天的课。除此之外，因为自己的小事，或身体有点不舒服，我从来也不会缺课，这是历来的一贯原则。在我的记忆中，我每次若要下山，要么是身体实在不行了，不看病就会倒下去，要么是有其

他非常特殊的原因，作了一定观察后才出去的，此外从不会无故断课。

但菩提学会的个别人，对安排好的课程，好像上也可以、不上也可以，想什么就做什么，全由组长一人决定，这样不太好。如果是世间的一件事情，比如你去上班，只要领导不扣工资、不批评，你过一天算一天也可以，但学习佛法并非如此，还是有极为重要的因果在里面。

在我们学院，就算有再大的事情，法师一般也不会断课，除非是病得实在太厉害，可能请一两天假，此外，他们永远把传法摆在首要位置上——这就是上师如意宝的加持和传承。所以，学院里的辅导和学习，希望要继续保持这一良好传统；而外面大城市里的人，即使不能跟学院一模一样，也要尽力去做。据我了解，有些小组还可以，一学期中一堂课也没有缺，好多道友都是如此；而有些小组可能是因果正见不够，或者是定力不足，总是随自己的意乐，三天打鱼、两天晒网，学习得有头无尾，这种现象比较危险。

所以，我今天在此特别强调，提醒大家珍惜闻法的机缘。虽然我讲得一般，但这部《前行》的内容对每个人来讲，是必须知道、非了解不可的。无论你的智慧或修行境界如何，也

不管你再怎么忙碌，这次系统学习时，一定要传承圆满。

其实，学院的好多道友也并不轻松，他们要修行，要闻思，要发心，要念咒……有许许多多的事情。今天一个道友对我说："加行也重要，闻思也重要，发心也重要，什么都重要，我哪个都想抓，但有时候时间来不及。"他这种想法的确很好，一个人若有了意乐，那干什么都有希望。反过来说，假如你对加行没兴趣，对闻思也没兴趣，觉得什么都是压力，反而对世间法极有欢喜心，那可以说你已趣向恶道了。因此，每个人的方向掌握在自己手里，上去或下去的关键，也在于自己。

这次讲《前行》，我个人而言，算是有史以来最广的，以后也不会这么广讲了。你们听受之后，要对每一层内容详详细细去思维，这样对你们只会有利益，而不会有任何害处。

下面继续学习孤独地狱的第二个公案：

2、大成就者唐东加波所见石头内的青蛙。

唐东加波尊者，是宁玛派非常了不起的大成就者。历史上说，他依止过五百位善知识学习显密经续，并获得一切成就，开取了许多伏藏，示现种种超越的圣者相。他在整个藏地造

了 58 座铁桥（像现在的泸定桥，就是他以神通力建造的），并在各个关要之地修建了降魔佛塔。尊者于 125 岁示现圆寂，但其幻化身至今仍在各个地方出现。

有一次，尊者在一块大石头上修气脉瑜伽，以他巨大的修证力量，结果石头裂成两瓣，里面有一只大青蛙（这是孤独地狱的众生），身体上粘附了无数的微小生灵在蚀食，只见它张着黑洞洞的口，苦不堪言。

弟子问："上师，这是怎么回事呀？"

上师告诉他们："这个众生的前世，是一个作血肉供养的上师。"

往昔，藏地因受苯波教影响，确实有血肉供养的恶劣传统。记得莲花生大士来藏地时，国王赤松德赞问："以血肉供养本尊、上师，这种现象是否如法？"莲师以极为不满的语气说："这只会让无边众生堕入金刚地狱，不得解脱。"并宣讲了许许多多过失，比如今生以血肉供养，来世会变成恶鬼、厉鬼、凶神等等[105]。

自华智仁波切等大德出世之后，在他们的大力号召下，藏地许多地方的血肉供养已销声匿迹。但时至今日，靠近内地的有些藏区，又

[105] 详见《显密宝库 25—取舍明镜》之《烟酒杀生过患》。

恢复了这一传统。以前我去一个寺院时，它附近的村落中，逢年过节就会杀猪供神；人死后也要杀猪宰羊，然后大家集聚在一起，说这是对亡者的一种回向。

而在汉地，此习俗更是蔚然成风。虽说人类的脚步已迈入21世纪，文明的浪潮席卷了全球，可在有些偏僻地方，仍固守着一些特别不好的迷信传统，比如人死之后要宰杀一头猪，并认为猪越肥，对亡人越有利，这完全是一种愚痴邪说。《地藏经》中讲过[106]：若为亡人造杀生恶业，不但对他无丝毫利益，而且危害性相当大。甚至即使他原本能转生善趣，但由于眷属为他造了这些恶因，他也不能自由自在投生，获得真实的快乐。因此，学了《前行》以后，各地一定要断绝这些不良习俗。

1995年，上师如意宝由于生病，在成都郫县的“国际大都会”住了好几个月。有一次，我见某户人家送亡人尸体时，带着一只公鸡。我问他们是干什么用的，回答是：“把公鸡宰了，让它陪伴亡灵渡过难关。”这简直是一种瞎说！在你们每个人身边，估计也有这类愚痴迷信的

[106] 《地藏经》云：“临终之日，慎勿杀害，及造恶缘，拜祭鬼神，求诸魍魉。何以故？尔所杀害乃至拜祭，无纤毫之力利益亡人，但结罪缘转增深重。假使来世或现在生，得获圣分，生人天中，缘是临终被诸眷属造是恶因，亦令是命终人殃累对辩，晚生善处。”

行为，希望大家能尽量帮他们纠正过来，毕竟家人亲友死了以后，即使我们做不了什么有意义的事，也千万不要做那些对他有害的事。

《法句譬喻经》中讲过一则杀生供神的公案：佛陀时代，有位国王名叫和默处，由于他的国家地处偏僻，从来没有见过佛陀，也没有听闻过佛法，所以一直信奉邪师外道，以杀生的方式来祭拜天神。

有一次，国王的母后生了重病，看了许多医生，身体还是不见好转。国王只好求教于两百位婆罗门，婆罗门出主意说：“你要准备一百只不同种类的旁生及一个小孩作为祭品，到城外偏僻的净地宰杀后，以血肉供养祭祀天神，这样太后的病就可痊愈。”国王听了，马上派人准备婆罗门所交代的祭品。一时间，大象、马、牛、羊等许多旁生从东门出发，前往祭祀的地点，一路上发出悲哀、恐惧的号叫，声音震动了天地。

佛陀得知这位国王为了要救一人的性命，竟要杀害这么多无辜众生，为其愚痴深感悲悯。于是带领弟子来到这个国家，在东门外的路上遇见了国王与婆罗门，以及那些被驱赶的牲畜。

佛陀问国王要前往何处，国王回答：“按照婆罗门的吩咐，我要把这些众生全部宰杀，以

祭祀天神，为母后祈福，希望她能早日脱离病苦。”

佛陀告诉国王：“人们想要得到谷子，就应先耕田播种；想要富贵，就应力行布施；想要长寿，就应心存慈悲；想得智慧，就应努力学习，这四件事都是种其因、得其果。而你却背道而驰，以邪法为正，想要借由杀生获得长寿，这不可能有真实的利益。”然后说了一偈：“若人寿百岁，勤事天下神，象马用祭祀，不如行一慈。”意思是，若在一百年中精勤侍奉天神，杀害象、马等众生作祭祀，不如行持一次慈心的功德大。

佛说此偈时，身体放大光明，遍照一切苦难众生。此时国王生大欢喜心，当下证得圣果。他母后听闻了妙法，也心开意解，病痛消除。两百位婆罗门心生惭愧，忏悔过错，发愿跟随佛陀出家修行。从此之后，国王以佛法治国，国家日渐强盛兴隆。这是佛经中一个很好的故事。

现在有些人常为了长寿而杀生，比如为了孩子健康成长，就杀鸡宰羊给他吃，或者为了病人身体痊愈，杀生炖汤给他喝，这样做不但对健康长寿无益，反而会适得其反。因此，要想长命百岁，就千万不要杀生。前两天我讲过

世界上最长寿的人，他活了 256 岁，一直都是吃素的。而在我们佛教徒中，有些人特别高寿，弘法利生也非常顺利，多是因为两种缘起：一是心怀慈悲，不会为自己杀害任何众生，甚至不损害众生一根汗毛；二是不食众生肉，所享用的食品非常清净，以此不会沾染上各种疾病。

吃素的功德和食肉的过失，在《入楞伽经》[107]中有大量宣说。我们作为后学者，如果真看过、学过这些经典，那么不说为了众生，就算是为了自己，也会坚持吃素的。以前我写《藏密素食观》时，引用过《涅槃经》、《入楞伽经》等经论的教证，还引用了藏地许多大德的教言，记得其中有一段很感人：昔日，某集市上聚集着许多卖肉的商贩，正巧米拉日巴师徒二人前往该地化缘。当时，一位屠夫剖开一只山羊的胸部，那只羊竟拖着露出体外的肠子跑掉了。它战战兢兢地来到米拉日巴面前寻求庇护，尊者为它念经加持，它后来还是死去了。尊者悲伤地唱了一首道歌。惹琼巴听后，极为反感杀生吃肉之举，并深深生起了强烈的厌离心。

高僧大德遇到一件事情，往往能改变他的一生。而世间上的凡夫人，却对贪嗔痴的场面

[107] 《入楞伽经》：又名《楞伽经》、《楞伽阿跋多罗宝经》。意为释迦牟尼佛降临楞伽岛所说之经。

兴致勃勃，很容易深入内心，别人唱一首流行歌曲，他马上就唱得来；别人说些情感方面的故事，他马上记得清清楚楚，而佛教方面却正好相反，对自己生生世世有利的教言，记完就忘光了，犹如水过无痕。

所以，末法时代的众生，确有很多不好的地方，好的善根或习气一般很少。但不管怎样，我们都向往解脱，想趣入涅槃之道，不能因为烦恼重就随业缘而去，一定要维护自己、保护自己，尽量去行持善法。虽然我们不能像圣者那样不造一点罪业，但每天至少也要抽出部分时间，尽心尽力地修行。若能如此，心逐渐就会变得堪能，应付外境的诱惑也不再有困难。所以，学习佛法之后，调伏身心是非常重要的事情。

华智仁波切在世的那个时代，藏地由于交通不便等原因，喇嘛吃肉的现象随处可见。关于吃素方面，我在《藏密素食观》里也写过，藏传佛教确实不如汉传佛教做得好，正因为如此，至今仍饱受众多毁谤和指责，让藏地大德去澄清这些不理解，也颇为艰难。因此，在座入藏求法的道友，对此一定要注意，不要因为来了藏地，就非要学会吃肉。在我们学院，凡是来求法的汉族四众弟子，必须要长期吃素，

这是多年以来的规定。如今，大家做得非常好，希望今后这不仅仅是我们学院的传统，而且也能为整个藏地的高僧大德渐渐接受。

当然，任何事情在刚开始时，都会有一定困难，但这毕竟对众生和佛法有利，希望大家还是要再三斟酌。尤其是藏地上师的汉族弟子们，对此也应该深深思维：假如你上师常常享用血肉，那对整个佛法、对你上师的事业、对你的修行有利还是有害？以前总有人说："上师开许了，就不会有过失，上师加持了的肉可以随便吃。"不过，现在这种说法比较少了，虽然有些上师显现上还在继续享用血肉，但也没有特别公开，这应该算是一个进步。

对藏地很多上师和僧人而言，要像汉地寺院一样完全吃素，暂时恐怕比较困难。但近年来，因为学院及各地大德的影响，如今已不像十年前那样，当藏地大德去汉地弘法时，居士们公开说些特别难听的话了。所以，对众生、对修行有利的事情，我们就应该发扬光大。

以前，华智仁波切对吃肉极力反对，他曾生动刻画过有些喇嘛接受血肉供养的形象："每当施主们宰杀膘肥体胖的羊只，在咽喉或脾脏等内脏里装上血肉，放在脊椎骨的精肉上来供养这些喇嘛时，他们则拉起披单甩到头后，接

着便像婴儿咂奶一样，津津有味地吮吸着里面的东西，又从怀中掏出小刀，慢慢悠悠地吃着外面的肉。当饱餐完毕的时候，嘴上油腻腻的，头顶也是热气腾腾，简直与餐前判若两人，已成了红光满面、昂首阔步的形象……”

汉地在饭馆吃肉的人，其实也跟这一样，只是身份稍微改变一下就可以了。倘若今生这样肆无忌惮地享用血肉，那后世定要用自己的身体来偿还血债，到那时，孤独地狱中不堪设想的痛苦也会“恭候”着他们。

既然吃肉有如此大的过患，那么各方面因缘具足的话，作为居士，哪怕能断一年的肉食，也有非常大的功德。即使实在不能吃长素，但一年一年逐渐减少吃肉，对你的身体也有好处，对肉味的贪婪也会慢慢减少。

而作为出家人，不但不能接受血肉供养，就算是享用太多信财，也需用自己的血肉偿还。《释门自镜录》[108]中讲过这样一个故事：以前有位禅师，他修行不好，却在一施主家接受供养多年。后来他死了，死后不久，那位施主院子里的枯木上，忽然长了一种软菌，味道与肉无别。他们每天都割来吃，割了以后又会长，

[108] 《释门自镜录》：二卷，唐代怀信撰，收于《大正藏》第五十一册。搜集有关因果报应之故事，以警劝世人。

很长时间一直如此，全家大大小小都欣喜万分。

日子久了，周围的邻居知道了此事。有个邻居就生了贪心，一天晚上，他翻墙过来，以刀割取软菌。忽听枯木以人声说：“谁在割我的肉？我并不欠你什么。”邻居听了很吃惊，问道：“你是谁？”答曰：“我是以前的某某禅师，因道行浅薄却享用了此间主人太多供养，自己无法消受，只有用身肉来偿还。你能否帮我还他一些财物，以减轻我的痛苦？”邻居听了很惊讶，将此事告诉那个施主，并送来一百硕米。从此之后，院里的软菌就不再生长了。

这是很值得现在修行人借鉴的！所以，我们接受财物供养时，一定要看享用它是否合理，不合理的话，哪怕自己再穷、再苦，也不能以诈现威仪的方式，或各种非理手段去欺骗别人。但现在有些出家人，根本不是圣者，也不是大成就者，却偏偏给自己戴上“圣者”的帽子，到处去蒙骗信众，从中谋取很多财物。这样的人，纵然即生中过得很宽裕、很快乐，但命终之后，正如华智仁波切所说，孤独地狱的大苦头会在前面等着他。

因此，真正想维护自己的人，一定要观察：“我是怎么样活着的？是否如理如法？”当然，过于害怕而不敢享用基本的生活资具，也没有

必要。但是过于贪婪，靠欺骗别人来过活，打着各种旗号骗信众，说自己是大成就者的化现，“我有神通神变，知道你的前世”、“你的病我了解，你身上有个附体，只要我一加持、一瞪眼，它就被吓跑了”……以诸如此类的语言骗人，也是一种邪命养活，实在很不好！

我们活在人间，生活一定要清净，要对众生和自己负责，至少应做到来世不堕入恶趣。可是大城市里很多人，连地狱都不承认，故要制止他们的恶行，恐怕也无能为力。但不管怎么样，大家还是要努力，尤其在断肉吃素方面，应该多学习一些教言，尽心尽力地观察其中利弊。

关于孤独地狱，再讲一则公案：大堪布具德护法在德格期间，有一天对弟子们说：“你们今天去俄达河边，河里出现什么都不要放过。”许多僧人就去河边守候，一直到午后时分，才看到有一段树干随波漂来。于是他们打捞上来，禀告上师：“除了这一截树干，其他什么也没有发现。“具德护法让弟子劈开这段圆木，众人惊奇地看到，一分为二的圆木中有一只大青蛙，身上有许多含生在吃着它。上师为它做了沐浴仪轨，念经做了超度，并说这只青蛙是德格管

理信财的监院——哦吉的转世。

所以，寺院在管理财产时一定要注意，按《毗奈耶经》的观点，供养僧众、供养经堂、供养佛像、供养佛经的财物，都应该分清楚。听说有些寺院接受供养后，随便让一个和尚做决定，这是特别可怕的事！我们在座很多道友，以后肯定有当大法师、大方丈、大知客的，到时候你一定要把信财用于三宝方面，千万不能私自处置，或者赠予亲朋好友。戒律中一再强调，僧众的财产，要由僧众决定。如果你想挪用任何财物，先要经僧众共同商量，而你个人再有权力，也不能自作主张，否则会感受因果报应。

上师如意宝在世时，对此也极为重视，在不同场合中都再再讲过：我们学院的财务科，动用任何财物时，必须先经僧众商量，否则果报非常严重。但我看到现在极个别寺院，包括汉传佛教、藏传佛教的，可能是没学过戒律吧，有些上师或方丈，把寺院的钱好像当成是自己的一样，今天买什么车，明天给什么领导，后天给哪里救灾……只要一句话，就可以动用几百万、几千万。如果这是你私人的，那怎么样都可以，但若是集体的财产，果报就比较可怕了。《百业经》、《贤愚经》中，这方面的公案比

较多。所以说，如今有权势的法师或官员们，想到那些地狱的痛苦，举止言行也应小心谨慎，不能因为自己有权力，别人不敢说什么，就随心所欲、为所欲为，这在因果上是行不通的。尤其在这个世间上，还有一处肉眼看不见的地狱，这比人间最可怕的监狱，不知道要恐怖多少倍。因此，我们若有上述血肉供养和乱用信财等过失，一定要想尽办法改掉。

听说汉地某些地方，至今仍有血肉祭祀的传统，这特别不好！在历史上，商朝的祭祀最为残忍，祭品中不仅有动物，而且还有活人（主要是男人）。古印度也曾有这样的陋习，但后来逐渐消失了。在孔孟时代，人祭虽然不常见，但动物却被作为主要祭品，比较常用的有六种：牛、羊、马、猪、狗、鸡。这些不好的传统在有些地方还残存着，以后一定要断掉。我在《悲惨世界》里引用过《中本起经》[109]的一个教证："杀生祠祀，不得其福，天神不食，杀者得罪。"以杀生来作祭祀，绝得不到丝毫快乐、福报，因为喜欢善法的天神不会享用这种供养，而杀者自己却因此造下无边罪业。如此传统若不断除，将会导致地水火风的自然灾害，同时也会

[109] 《中本起经》：二卷，东汉昙果、康孟详合译（一说康孟详译），收于《大正藏》第四册。记述释迦成道后教化之事迹。

为自身埋下许多危害和障碍。

我们这里的道友，有些出家了，有些受了居士戒，可你们在此之前，恐怕造了不少恶业。究其原因，有的是由于传统所致，有的是因为无明愚痴，有的则是贪嗔烦恼太重。不说大的，单单是蚊子咬你一口，你以嗔恨心把它打死，这都是罪业。所以，每个人在临死之前，的确要好好忏悔。

所谓的修行，并非只是外在形象，而要在内心获得一种滋润、柔和。这跟学术研究不一样，学术研究只要了解到那个层面就可以了，而修行的话，最注重的是反观自心，看到一段文字，不能只停在书本上，而要把它的内容与自心对照："我以前犯过这种错误没有？犯过的话，要想办法忏悔得以清净。以后还会不会再犯？若有可能再犯，那该怎么样制止它？……"如果这样去观察、去调伏自心，才是真正的修行人。

其实，不管在汉地还是藏地，只要是高僧大德、大成就者，都有这样的控制能力。而我们这些始终流转在轮回中的人，却总是随外境、分别念而转，从来不知道约束自己。即使偶尔看了一本好书、听了一位上师的开导，最多也只是一两天内有点改变，随后又会恢复成老样

子，这样不好！毕竟上师无法拿棍棒永远护着你，一切都要靠自己。就像你小学读完了，不可能退回去再读一样，你在学院依止上师也有一个限度，不可能恒常不变。有福报的人，可以依止十年、二十年；而其他的，有些是五六年，有些只有几个月。但不管时间长短，都要将上师的教言融入于心，从有些大德的传记中看，即使是短时间内获得的法要，也会让自己受用一辈子。

所以，依止的时间长，也不一定就成就快。有些人依止上师很久了，却似乎越来越麻木不仁：“唉，天天在那儿啰啰唆唆，没什么可听的，还是做我的事吧！”于是，边听课边在锅里炒菜——有没有啊？可能有些人正在炒，听到我的话就停手了。害怕了？开玩笑啊！不过也有可能的。

最后，华智仁波切又讲了几则孤独地狱的公案：

往昔世尊在世时，所住城中有一位屠夫，晚上守持不杀生戒，而白天大开杀戒。他死后转生到孤独地狱，受的报应是什么样呢？夜晚身居舒心惬意的美妙宫殿，有四名花枝招展的美女供奉饮食、受用，快乐无比；到了白天，

美宅变成了燃烧的铁屋，四名美女则变成恐怖的花斑杂色恶狗来啃食他。[110]

另有一个邪淫者，白天守持不邪淫戒，晚上非法邪淫。死后堕入孤独地狱，与前相反，白天尽情享乐，夜间受尽苦厄。[111]（可见，即使在短暂的白天或晚上守一分戒律，也有很大功德和利益。）

这些是昼辛吉尊者亲眼目睹的真事。

---

110 《根本说一切有部毘奈耶皮革事》云：“时长者子渐渐前行，日欲暮时，乃见化天宫处。有一天子，复有四天女，共为欢乐，游戏天宫。其天遥见长者子，告曰：商主无病，汝有饥渴不？答言：甚饥渴耳。于时天子即令商主洗浴，供妙饮食，其夜止宿。至天晓已，于日出时，其宫变化，前四天女变为黧狗，捉此天子，覆面扑着于热铁床上，猛焰星流，食其背肉。复至暮间日欲没时，还复变为天宫，狗乃变为天女。然长者子，眼亲见已，情切怪异，即告彼天子曰：汝作何业今生此处？时天子答曰：商主，南赡部洲人多难信。长者子曰：我今目验，云何不信？尔时天子说往昔业缘，以颂答曰：昔时白日损他命，夜则持戒勤修行，以此因缘生此中，今受如是善恶业。时长者子闻此颂已白言：颂有何义？天子答曰：商主，我往昔时在婆索村中，身为屠儿，常以杀羊卖肉，自养育身。时有圣者苾刍，名迦多演那，劝我改悔，勿造斯业，无有尽期。既劝不得，是时圣者，又复劝我，令夜持戒。我即依教。以此业故，今者白日受苦，为夜持戒，夜受如是快乐果报。”

111 《根本说一切有部毘奈耶皮革事》云：“复见天宫，有一天子，共诸天女欢喜游戏。遥见长者子告言：商主，愿尔无病，不有饥渴耶？长者子曰：我有饥渴。天子即令洗浴，设诸饮食，止息安卧。至日暮时，天宫复变，天女为大蛇，绕天子身，周匝食脑。至日出时，还复天宫，作天子形及以天女。其商主怪异，问彼天子曰：曾造何业生于此中？天子报曰：南赡部洲人，难化难信，我不能说。时长者子答曰：我目亲见，云何无信？尔时天子说伽他曰：夜共他妇宿，昼日护尸罗，缘此业果故，受斯善恶报。时长者子问曰：此说何义？天子答曰：我曾往昔在婆索婆村中，常行淫欲，淫他女妇。后逢圣者迦多演那，劝我悔造非法恶业，我由不断斯事。圣者复言，汝不常断者，白日持戒，夜还行非。缘此事故，白日受天快乐，夜受苦报。”

还有，在一座环境幽雅的寺庙里，居住着五百比丘，每天中午击犍椎[112]集聚僧众供斋时，经堂即刻变成了燃烧的铁屋，钵碗等餐具则变成兵器，僧人们开始互相殴打。供斋时间过后，又依然如故地各自分开，恢复到原来的状态。这是什么原因呢？以前迦叶佛时代，这些比丘在午饭时争执不息，以此现前这种异熟果报。

以上八热地狱、八寒地狱，共有十六个，再加上近边地狱和孤独地狱，合计起来有十八个，这就是通常所说的"十八层地狱"。我们应深入了解这些地狱的数目、寿量、所受痛苦、转生原因等，进而对地狱有情生起悲心，并竭尽全力使自他一切众生从此不堕地狱。否则，仅仅是浮皮潦草地听一听佛法，便置之不理，而没有脚踏实地去修行，只会变成傲气十足的佛教油子之因，成为圣者呵责、智者羞辱之处。

此处讲的很多道理，实际上值得我们深深思维。诚如龙猛菩萨所言："即便见闻地狱图，忆念读诵或造形，亦能生起怖畏心，何况真受异熟果？"对于有善根的人来讲，就算见到地狱的绘图、听到地狱的痛苦、忆念地狱的情景、读诵地狱的描述，也会特别害怕，毛骨悚然，

112 犍椎：打木、檀板，义译声喝，集合僧伽的响器之一。

更何况是去亲自感受那些痛苦了？因此，大家今后对因果一定要注意，同时对于这些道理，要踏踏实实去修持，不要有什么傲慢心。不然，连基本的佛理都不懂，会闹出很多笑话的。

从前，一位仪表庄严、趾高气扬的比丘，前去拜见上师扬仁波切。仁波切问："你对佛法认识得如何？"

那位比丘自吹自擂地回答："我对佛法无所不通、广闻博学。"

上师又问："那么，十八地狱是指哪些呢？"

这时，比丘支支吾吾地答道："八热地狱、八寒地狱共有十六个，嗯……再加上噶玛巴黑帽、红帽两个，总共有十八个。"

其实，这位比丘并不是因为不恭敬噶玛巴，才将他们列入地狱的数目中，而是忘记了孤独地狱、近边地狱的名称，由于当时噶玛巴黑红帽二位尊者大名鼎鼎，所以就随随便便算在了地狱的数目里。如果到了这种地步，姑且不论求法修行，甚至连字面意思还是懵懵懂懂，实在是令人感到惭愧之处。

这种不懂装懂之人，不仅在佛教中有，世间上也比比皆是。从前有个东北人到南方做官，当地乡绅请他吃饭，让仆人端上一盘菱角。他从来没吃过菱角，又不好意思问，主人一再请

他先尝，无奈他只好拿起菱角，放到嘴里去嚼。

主人看他连壳也没剥就吃了，心里很诧异，问他："这菱角要剥了皮才好吃，你怎么整个都丢到嘴里了？"

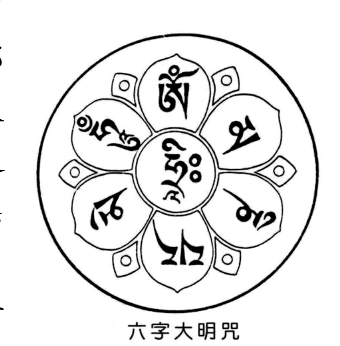
他明知自己弄错了，却一本正经地说："我刚刚到南方来，有些水土不服，连壳都吃掉了，为的就是清热解火。"

主人摇摇头，说："我怎么没听说过呢？你们那儿这东西很多吗？"

那人答道："多得很，山前山后到处都有长！"

主人听后哑然失笑。

这种人明明无知，却硬充内行，最终只能使自己受辱。故萨迦班智达云："愚者学问挂嘴上，智者学问藏心底，麦秸漂于水面上，宝石沉没于水底。"愚者常把学问挂在嘴上，似乎什么都懂，而智者却把学问默默藏在心底。正如麦秸总是漂在水面上，宝石却自然会沉没到水底。


六字大明咒

又没有时间了，就讲到这里吧！

第四十五节课

下面继续学习轮回的痛苦，今天介绍饿鬼之苦。

在讲之前，我想跟大家说明一下：现在的宣讲方式，主要是采用古代的佛教修心方法。有些人把古代传统统统贬斥为陈旧、落后，全部抛开、全部舍弃，这种做法不合理。作为人类，只有立足于传统的基础上，才能接受新知识，否则，将过去的东西完全抛弃，这无疑是一种极端。还有些人认为，新事物并无可取之处，唯有古代的东西最有价值，故对新的理念、知识、技术都不承认，这种做法也不对。无论是什么样的人，都应跟随时代、与时俱进，不然就会被淘汰。我们作为佛教徒也是同样，应该在古代传统的基础上，增加一些现代方式，否则，即使佛教的思想再殊胜，不与时代接轨的话，也很难被人们理解、接受。

然而，现在很多人常会堕入两边：有些人在学佛时，除了佛经论典的内容，新的公案、科技都不愿接受，尤其是老一辈的修行人，许多观念比较保守；而年轻一代的法师却与之相反，他们对古代的修法、佛经的公案不感兴趣，

唯一强调的就是，佛教思想要符合时代思潮，否则不易被人接受。我个人认为，这两种倾向都有点偏激，尤其是后者，若完全放弃佛经的内容，不提及寿命无常、轮回痛苦，只是讲些衣食住行的问题来应付，那么众生势必会因不明道理而造业堕落，从佛教的立场来看，这也是一种不负责任的态度。

因此，法师们今后传法时，再怎么把佛教人间化，引入一些所谓的系统化、信息化理念，也不能改变佛教的基本概念，不能不提三恶趣的痛苦、分类及转生原因。如果把这些都改了，没有交代清楚来世的苦乐状况，仅凭你一己分别念，就算讲得再好听，实际上也是把众生引入邪道。

所以这次宣讲《前行》和《藏传净土法》，我基本上是依照古大德的传讲方式，以佛经的公案和教证作为根本，有时为了活跃气氛、吸引大家的注意力，也顺便加了一些现代事例。这种方式，或许个别人觉得死板，比如讲饿鬼痛苦时，修行好的人可以入于其中，而修行不好的人，会觉得比较枯燥乏味，不如社会上的各种道理听起来舒服。然即便如此，为了对众生负责，我也不打算改变传讲方式，我会尽量把这些法的本意挖掘出来，以供养大家，相信

这样会对大多数人有利。

同时，之所以给大家讲加行，也是希望不仅仅是我，你们在座的法师、居士，以后一旦有能力，想把佛法传给别人时，也最好不要直接讲些高深境界，而应先让大家打好加行基础，这是最稳妥的修行次第。

如今讲三恶趣的痛苦，是为了引发大家对轮回的厌离心。其实这种心并不难生起，有时依靠一种简单的因缘就可以。前不久有个道友问："若想在相续中生起出离心，需要观修粗大的无常，还是细微的无常？"当时我回答："粗大的无常。"事后我又再三琢磨了一下，确实，许多大德因生起无常观而出家，但他们当时不一定抉择过万法的微细无常。我们都知道，按照小乘的观点，最微细的微尘和最微细的刹那是实有的，不承许为空性，但即便如此，也并不妨碍他们厌离轮回而获得解脱。因此，观修粗大的无常，照样可以生起出离心。

例如，密宗大成就者小苏（色琼·西绕札巴），最初生起出离心就很简单。他在13岁时，家里给他娶了个童养媳。有一次，小苏在床上看经书，外面出现了洪水，妻子让他赶紧想办法。他就穿着妻子做的新内裙去挡水，辛辛苦苦弄了半天，累得汗流浃背。妻子见后，很不高兴

地说："你怎么把新衣服弄脏了？"小苏一听，心里有点烦，说："你考虑的不是我，只是一件衣服，那我不要了！"把裙子脱下来扔给她，头也不回地就走了。妻子也很生气，然后回家去了。经过此事之后，小苏觉得轮回毫无意义，由此生起了强烈的出离心。（当时他也没观察过刹那刹那的细微无常。）后面还有一段内容：妻子回去后怎么样闹，两人家产是如何分的……虽然是大德的传记，但还是有很多细节的描写，显现上就像世间人吵架、离婚、复婚一样。不过这些方面，你们好像也没兴趣听，所以我就不讲了。

总之，不管是观寿命无常、轮回痛苦，一定要对轮回上上下下生起猛厉的厌离心，这就是我们修学的目的。若能如此，尽管你表面上在吃饭、走路、睡觉，离不开基本的生活资具，但心里对这些不会特别贪执，更不会执为实有，这是最为关键的！

戊二（饿鬼之苦）分二：一、隐住饿鬼；二、空游饿鬼。

饿鬼的分类方法很多，《前行》中分为隐住饿鬼、空游饿鬼；《瑜伽师地论》[113]中分为外障

[113] 《瑜伽师地论》云："饿鬼趣略有三种。一者由外障碍饮食。二者由内障碍饮食。三者饮食无有障碍。"

饿鬼、内障饿鬼、无障饿鬼[114]；《大智度论》[115]中分为弊鬼、饿鬼；《大毗婆娑论》[116]中分为有威德饿鬼、无威德饿鬼。

尤其在《正法念处经》中，饿鬼的分类最广，里面分了36种[117]。我最近看了，讲得非常

[114] 《瑜伽师地论》云："云何饮食无有障碍？谓有饿鬼名猛焰鬘，随所饮啖皆被烧然，由此因缘，饥渴大苦未尝暂息。复有饿鬼名食粪秽，或有一分食粪饮溺，或有一分唯能饮啖，极可厌恶生熟臭秽，纵得香美而不能食。或有一分自割身肉而啖食之，纵得余食竟不能啖。如是等鬼，是名饮食无有障碍。"

[115] 《大智度论》云："鬼有二种：弊鬼、饿鬼。弊鬼如天受乐，但与饿鬼同住，即为其主；饿鬼腹如山谷，咽如针身，惟有三事黑皮筋骨，无数百岁不闻饮食之名，何况得见？"

[116] 《大毗婆沙论》云："于此洲中有二种鬼：一有威德，二无威德。有威德者，或住花林果林种种树上好山林中，亦有宫殿在空中者，乃至或住余清净处受诸福乐；无威德者，或住厕溷粪壤水窦坑堑之中，乃至或住种种杂秽诸不净处，薄福贫穷饥渴所苦。"

[117] 《正法念处经》云："何等为三十六种？一者迦婆离，镬身饿鬼。二者苏支目佉，针口饿鬼。三者槃多婆叉，食吐饿鬼。四者毗师咃，食粪饿鬼。五者阿婆叉，无食饿鬼。六者揵陀，食气饿鬼。七者达摩婆叉，食吐饿鬼。八者婆利蓝，食水饿鬼。九者阿赊迦，悕望饿鬼。十者[口*企](区伊反)吒，食唾饿鬼。十一者摩罗婆叉，食鬘饿鬼。十二者啰讫吒，食血饿鬼。十三者瞢娑婆叉，食肉饿鬼。十四者苏揵陀，食香烟饿鬼。十五者阿毗遮罗，疾行饿鬼。十六者蚩陀逻，伺便饿鬼。十七者波多罗，地下饿鬼。十八者矣利提，神通饿鬼。十九者阇婆隶，炽燃饿鬼。二十者蚩陀罗，伺婴儿便饿鬼。二十一者迦(俱逻反)摩，欲色饿鬼。二十二者三牟陀罗提波，海渚饿鬼。二十三者阎罗王使，执杖饿鬼。二十四者婆罗婆叉，食小儿饿鬼。二十五者乌殊婆叉，食人精气饿鬼。二十六者婆罗门，罗刹饿鬼。二十七者君茶火炉，烧食饿鬼。二十八者阿输婆啰他，不净巷陌饿鬼。二十九者婆移婆叉，食风饿鬼。三十者鸯伽啰婆叉，食火炭饿鬼。三十一者毗沙婆叉，食毒饿鬼。三十二者阿吒毗，旷野饿鬼。三十三者赊摩舍罗，冢间住食热灰土饿鬼。三十四者毗利差，树中住饿鬼。三十五者遮多波他，四交道饿鬼。三十六者魔罗迦耶，杀身饿鬼。是为略说三十六种饿鬼，广说则无量。"

好，道友们一定要了解。学院里最好给每人印一份，到时候发给大家。看了以后你就会明白，有时候自己不注意，就会造下饿鬼之因。例如，里面讲了一种食法饿鬼[118]，其因是为求财利而给别人宣说颠倒法；食肉饿鬼[119]，其因是将众生的肉做成肉食买卖，并在经营中使用欺诈手段；食香烟饿鬼[120]，其因是别人买香供养时不给好香，收高价而予人劣香；魔罗身饿鬼[121]，其因是心存邪知邪见，不信正法，为人宣说种种邪道……诸如此类饿鬼有许多种，转生之因也各不相同，希望学院的道友们好好看一下。

而不在学院的道友，你们天天都上网，在

118 《正法念处经》云："观于食法诸饿鬼等，以法因缘，令身存立，而有势力。以何业故生于其中？彼以闻慧，见此饿鬼，于人中时，性多贪嫉，为活身命，为求财利，与人说法，心不敬重，犯戒无信，不为调伏诸众生故，说不净法，说言杀生得生天福，强力夺财，言无罪报，以女适人，得大福德，放一牛王，亦复如是。以如是等不净之法，为人宣说，得财自供，不行布施，藏举积聚，是人以此嫉妒覆心命终，生于恶道之中，受于食法饿鬼之身。"

119 《正法念处经》云："观于食肉诸饿鬼等，以何业故而生其中？彼以闻慧，知此众生，嫉妒恶贪，自覆其心，以众生肉而作肉叚，脔脔称之，卖买欺诳，实少言多，以贱为贵。如是恶人，身坏命终，堕于恶道，生在食肉饿鬼之中。"

120 《正法念处经》云："观食香烟诸饿鬼等，以何业故而生其中？彼以闻慧，知此众生，为嫉妒心恶贪所覆，商贾卖香，见人买香，速须供养，不以好香与彼买者，乃以劣香，价不酬直，心无净信，谓无恶报，不识诸佛真实福田。如是恶人，身坏命终，生食香烟夜叉鬼中。"

121 《正法念处经》云："见诸众生行于邪道谄曲作恶，行于恶因，说邪见法，谓是真谛，不信正法。如是之人，身坏命终，堕魔罗身饿鬼之中，受恶鬼身。"

"虚空"中漫游，可以下载这些在电脑上看，或者花点钱打印出来。若能如此，你必定会有很多收获，一方面能明白现在正有无量众生在饿鬼道受苦，同时也会提醒自己做人一定要注意，不注意的话，很容易造下堕入饿鬼之业。

我们随时都要观察：堕三恶趣的因是什么？自己造了没有？讲地狱时是这样，讲饿鬼时也是这样。那么堕饿鬼的因是什么呢？《成实论》[122]云："于饮食等，生悭贪心，故堕饿鬼。"对饮食、财物等生吝啬和贪心，就会堕入饿鬼。《正法念处经》云："一切饿鬼皆为悭贪嫉妒因缘，生于彼处。"除了刚才讲的贪心和吝啬，此处又加了个嫉妒心。人与人交往的过程中，这些心态很容易产生，所以下面讲饿鬼的痛苦时，希望大家对照自己进行观察。

《定解宝灯论》中也说过，初学者修行时要观察修，不能闭着眼什么都不想，应该学会思维。比如观饿鬼痛苦时，要先从理论上认识，相信世间上有一个饿鬼世界，它们或在旁生里，或在空中，或在地下城市中[123]；然后再了解它有什么痛苦，以何因而转生于此；最后愿自他

122 《成实论》：十六卷（刊本或作二十卷）。师子铠造，鸠摩罗什译，昙晷笔受，收于《大正藏》第三十二册。

123 《大毗婆沙论》云："问：鬼住何处？答：赡部洲下五百踰缮那，有琰魔王界，是一切鬼本所住处。"

一切众生断除这些业因，尚未转生为饿鬼的永远不要转生，已转生为饿鬼的，随时随地要为它们念经回向，哪怕倒一点点剩饭，也应念观音心咒加持，以悲悯心观想成千上万的饿鬼都能得到。很多古贤大德经常如此，这是非常有必要的！

己一（隐住饿鬼）分三：一、外障饿鬼；二、内障饿鬼；三、特障饿鬼。

这种分法，与《瑜伽师地论》的很相似。还有《佛祖历代通载》[124]中说，饿鬼分为四种，即外障饿鬼、内障饿鬼、饮食障饿鬼、障饮食饿鬼[125]。其中，外障饿鬼、内障饿鬼与此处讲的一样[126]；饮食障饿鬼[127]，是能看见美妙的食物，但被众多阎罗卒守护着，没办法得到；障饮食饿鬼[128]，是得到饮食之后，一放进嘴里，饮食就变成铁丸、铜汁等，燃烧整个身体。

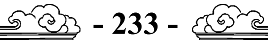
124 《佛祖历代通载》：略称《通载》、《佛祖通载》，二十二卷（或三十六卷）。元代念常（禅宗分支临济宗杨岐派僧）著。收于《大正藏》第四十九册。

125 《佛祖历代通载》云：“其类有四：一者外障，二者内障，三者饮食障，四者障饮食。”

126 《佛祖历代通载》云：“一外障者，饮食音声亦不得闻。二内障者，获微饮食口若针窍不能得入，设能入口咽如马尾无能得过，设若过咽腹若山廓不能饱满，虽满腹中胫如草茎无能举动，受此大苦。”

127 《佛祖历代通载》云：“三饮食障者，见饮食时，无量狱卒执诸器仗守御无获。”

128 《佛祖历代通载》云：“四障饮食者，食饮食时，由业所感铁丸铜汁泻置口中从下流出。”



可见，汉传佛教所讲的内容，与藏传佛教的大致相同。你们不要认为《前行》只是藏传佛教的独有修法，汉传佛教中闻所未闻。我在讲《藏传净土法》时，里面引用的每一则公案，几乎都能在汉文《大藏经》中找到出处。而这部《前行》也是一样，除了极个别的藏地公案以外，只要是佛经、论典里宣说的，在汉文《大藏经》中基本上都有，只不过以前没这样强调罢了。

现在有些汉地的修行人，始终有种分别念，认为藏传佛教与汉传佛教的差别很大，这种想法不合理。麦彭仁波切在《三戒合一论》中讲过[129]：原本各大教派互不相违，如同一个父亲的两个儿子，没必要为父亲是自己还是别人的，争得你死我活。因此，不管你随学某个宗派，或者以后摄受弟子，都要先建立起“各大教派互不相违”的观点，否则，分别念的力量有时特别大，若从中作怪而无法遣除，定会给暂时的今生快乐、究竟的来世安乐带来障碍。

庚一、外障饿鬼：

此类外障饿鬼以业力所感，在外境上找不

129 《三戒合一论》云：“自他偏袒之说法，即如有一父二子，其二子执为异父而争论。”

到饮食，甚至数百年中连水的名字也没听过。它们整日饥渴交迫，常为寻找饮食而四处游荡，结果却是一无所获。

下面讲了几种情况：

1、有时候看到远处有清澈的江河，以僵直的肢体艰难支撑着巨大的腹部，异常痛苦又疲惫不堪地走去。可是到了近前，所有的水都干无一滴，仅仅剩下河床[130]，让它们苦恼万分。

转生为饿鬼真的特别可怜，《业报差别经》中讲了堕饿鬼的种种因缘[131]，《饿鬼报应经》中也记述了目犍连尊者通晓各类饿鬼业因之事。那么这里所讲的外障饿鬼，明明看到的是河流，但以业力所致，走到眼前，水就干了。在我们人间，看见的是饮食，到了跟前还是饮食，比如那边有个苹果，我很想吃，到了跟前，它不会变成其他东西。可在外障饿鬼的世界中，首先外境上根本看不到饮食，即使看到一点点，以其业力现前，食物要么飞了，要么变成另一种不能食用的东西。这是什么原因呢？经典中说，是往昔常给人不清净的饮食，以致转生为

[130] 河床：大河两岸中间容纳流水的部位。

[131] 《业报差别经》云："复有十业，能令众生得饿鬼报：一者身行轻恶业；二者口行轻恶业；三者意行轻恶业；四者起于多贪；五者起于恶贪；六者嫉妒；七者邪见；八者爱著资生，即便命终；九者因饥而亡；十者枯渴而死。"

饿鬼后，美味佳肴也会变成特别肮脏的不净物。

2、有时候远远望见果实累累、郁郁葱葱的绿树，依然如前一样赶去。当到了跟前时，所有的树木已干枯成了树干。

3、有时候看见品种繁多的饮食、美不胜收的受用，可是到了近前，却遭到许多看守用兵器殴打、驱赶。

《佛说除恐灾患经》中也讲过这类饿鬼的痛苦[132]。昔日，佛陀与众眷属一起过江时，见到八万四千饿鬼。佛陀故意佯装不知，问："你们前世造了什么业，以致今生转生为饿鬼？"

饿鬼回答："我们前世虽然见过佛，但不知佛的存在，也不信佛；虽然见过法，但不知法的存在，也不信法；虽然见过比丘僧，但不知比丘僧的存在，也不信僧。我们自己不造福，同时教他人也不造福。见人行善积福，常会嘲笑讽刺，而见人行邪法造业，反而极为欢喜。以这种恶业，如今生为饿鬼。"

[132] 《佛说除恐灾患经》云："佛将大众，乘桥度江，见八万四千饿鬼。佛亦知饿鬼先世所种，但为一切众生故，问饿鬼前世所种行今为饿鬼。饿鬼曰：先身虽见佛，不知有佛。虽见法，不知有法。虽见比丘僧，不知有比丘僧。我亦不作福，教他人亦不作福，作福有何等福，不作福有何种罪，见人作福，言恒笑之，见人作罪，意常欢喜。佛问饿鬼：生此饿鬼之中以来，至今更历几百年岁？饿鬼报言：我生中七万岁。佛问饿鬼：生中七万岁，食饮何种？为得何食？饿鬼报言：我先世种行至恶，遇值小水，即化不见。至于大水，便为鬼神龙罗刹所逐。"

佛陀问:“你们转生饿鬼多少年了?”

答曰:“七万年了。”

佛陀又问:“在这七万年中,你们吃什么?”

答曰:“什么也吃不到。有时看到一点小水流,马上就不翼而飞了;有时看到很多水,但到了跟前,又被鬼神罗刹所驱逐,无权饮用……”

因此,大家应多看一些经典,这对自相续有非常大的利益。然而现在的社会上,很多人对佛陀的智慧结晶不感兴趣,反而迷恋以分别念所写的文章,助长自己的贪心、嗔心,这真是业力现前!其实对修行人来讲,应该多翻阅《大藏经》。对我而言,每次看到一本好书,找到一些好的教证和公案,心里就特别欢喜,有种说不出的感觉;而关于战争、购物等方面,则觉得没有多大意义,毕竟这与解脱无关。

其实,从生死轮回中解脱是最重要的,佛陀之所以在经中没有着重宣说物质世界,原因也在于此。关于这一点,《法王经》中有个很好的比喻[133]:一个人身中毒箭、剧痛无比时,若及时把箭拔出,疼痛会很快消失;但若不把箭

[133] 《法王经》云:“譬如有人,身中毒箭,于身受痛。当即拔箭,其痛即除;若不拔箭,痛则不除。待问箭毛羽是何鸟翼?复问其竹是何山出?复问其箭是谁之射?是人苦痛其命已终,然拔其箭终知无益。”

拔出来,只是一味追究箭杆出自何山的竹子,箭尾出自什么鸟的羽毛,箭是谁射来的……这样一一观察下来,人早就活不成了。同样,我们在短暂的人生中,了脱生死最为重要,如果把这个弃之不顾,而去详细研究宏观世界、微观世界,那穷尽一生也不够用。所以,阿底峡尊者说:“生命有限知无涯,寿量几许亦难晓,当依所欲取精要,犹如鹅王取水乳。”在浩如烟海的知识中,我们应像天鹅从交融的水乳中汲取乳汁一样,取受对自己最有用的知识。那么,最有用的知识是什么呢?并非是器世界形形色色的显现,而是苦集灭道的道理。

当然,对于世间的种种学问,一点不了解也不行,毕竟我们活在这个世间,弘扬佛法也离不开世间,所以还是要大概懂一些。但最关键的是,务必要想方设法获得解脱,否则,将短暂的人生都耗在无意义的知识上,临死时对解脱没有做好准备,那其他知识懂得再多,也用不上。

所以,在一切事物中,了脱生死最重要。而若想了脱生死,就先要认识轮回的痛苦,认识之后,再想办法不堕入恶趣。如同一个人要开车去某地,之前应打听好路上的险阻,知道哪里有坑、哪里有悬崖,路过的时候一定要当

心。我们修解脱道也是如此，要先弄清楚轮回的险地，然后想办法尽量避免，这样才能顺利抵达目的地。

4、对饿鬼来说，四季是颠倒的。夏季的月亮原本清清凉凉，但在它们感觉中，却是火烧火燎；冬季的太阳原本非常温暖，但对它们而言，却是寒气逼人、十分刺骨，实在是受尽了折磨。

诚如《亲友书》所言：“诸饿鬼界春季时，月亮亦炽冬日寒。”《四谛论》[134]亦云：“月炙如夏日，风触如火焰，雨渧如洋汤，履地如热灰。”意思是，饿鬼以特殊业力所感，月光炙热犹如夏天烈日，风吹到身上如被火烧，雨滴到身上就像滚滚铜汁，在地上行走如同踏于热灰上。

这些饿鬼的痛苦，不太了解轮回、因果的人听了，可能不一定相信。但你若对这方面诚信不疑，必定会深信无边的众生正在受苦，极为可怜，自己行善后会主动为其作回向。

下面讲一个昼辛吉尊者[135]去饿鬼界的公案：

---

[134] 《四谛论》：四卷。婆薮跋摩造，陈·真谛译。收于《大正藏》第三十二册，是解说苦集灭道四圣谛之义的典籍。

[135] 昼辛吉尊者：又名亿耳，因其降生时，耳朵上戴着金子耳环，可值纯金一亿，故取名“亿耳”。也有经典中说，他又名闻俱胝耳，因降生的时候，有宝耳珰珠庄严其耳，价值俱胝，故取名“闻俱胝耳”。

很久以前，昼辛吉尊者到饿鬼境内，结果中了饿鬼的吝啬毒气，感觉口干舌燥。他看见一座铁城的大门前，有个令人不寒而栗的黑面红眼饿鬼，便急不可待地问：“哪里有水？”

他的话音刚落，居然集来了形似烧焦树干的五百饿鬼。它们争先恐后地祈求：“无比尊贵的大师，您行行好，给我们一点水吧。”

尊者说：“我也得不到一滴水，同样在求水，你们到底是谁呀？”

它们可怜巴巴地回答：“我们自从投生在这座山谷以来，已经有十二年了，可到今天才听到水的名字。”

这个公案出自于《一切有部毗奈耶皮革事》[136]。当时昼辛吉尊者从大海取宝回来，不小心入了饿鬼城市，里面的情节与此一样，后来他

---

[136] 《根本說一切有部毘奈耶皮革事》云：“有大商主子，名曰亿耳。入海采宝，既得回还，与伴别宿，失伴慞惶。饥渴所逼，遥见一城，其城广大，墙壁极高，其中宽大。至城门所，见一丈夫，其身长大，黑色赤精，遍身有毛，其腹矗大，甚可怖畏，执杖而住。时长者子问其人曰：丈夫，此中有水不？彼默不言。长者子问已，即入城中，为渴所逼，迷闷东西，求觅水故，竟无可得。不称所求，遂即大声云：水水。时有五百饿鬼，一时而来，如烧木柱，自发覆体，咽如针孔，腹如大山，节节火出，赫然俱炽，告商主曰：汝大慈悲，与我水饮，我等渴逼。长者子曰：我为渴逼求水，故入此城中。饿鬼报言：此是饿鬼之城，何处得水？十二年中，我等不闻水名。长者子问曰：造何罪业，生在此中？饿鬼答曰：赡部洲人，多生难信，我今若说，汝亦不信。长者子告曰：我今对验，面前而见，云何不信？是时饿鬼而说颂言：我曾骂詈常瞋恚，悭吝惜财不与人，亦不曾行于布施，缘此业故生饿鬼。”

问饿鬼："你们为什么转生于此？"饿鬼异口同声地答道："我们在人间时，吝啬惜财、不施与人，还常常嗔恨骂人，以此因缘生为饿鬼。"

一旦生为饿鬼，十二年中连水的名字都听不到，但它们因业力未尽，想死也死不了。对我们人类而言，不要说十二年不喝水，十二天都很困难。2004 年印尼爆发海啸时，有个人被埋在海啸废墟中，不吃不喝十三天却能生还，这被称为一个奇迹。但在饿鬼界里，不吃不喝的时间比这长多了，可它们却死不了，只能年复一年地忍受饥渴之苦。

《百缘经》中也有一则公案，是讲优多罗的母亲堕为饿鬼，二十年未得到一滴水、一口饭。它的情节是怎么样的呢？优多罗降生后不久，父亲不幸过世，他与母亲相依为命，生活过得比较富裕。由于他天生对佛法心生敬信，于是向母亲请求出家。母亲坚决不同意，告诉他："只要我活着一天，绝不允许你出家。等我死后，再随你的意吧！"

优多罗被拒绝后，准备自杀。母亲非常害怕，只好软言相劝："你千万别这么做！不如这样，从现在起，只要你想供养修行人，我就准备一切所需，随你所愿供养。"优多罗听了，才不坚持出家，但经常邀请沙门到家里应供。

优多罗的母亲看这么多沙门在家中出出入入，觉得很厌烦，便辱骂他们："你们这些人不事生产，成天靠在家信众过活，看到你们就令人生气！"

有一天，优多罗正好不在家，她就将准备好的食物全倒在地上，还撵走了前来应供的修行人。优多罗回来后，母亲骗他："你刚才不在家时，我用上好的食物供养了好几位修行人。"优多罗信以为真，非常高兴。

过了不久，优多罗的母亲去世了，死后因生前的恶业而堕为饿鬼。优多罗则按先前的心愿出家修行，由于他非常精进用功，很快证得了阿罗汉果。

一次，他在河边的石窟里禅坐，突然看见一相貌丑陋的饿鬼，痛苦地走到他面前，对他说："我是你的母亲，已变成饿鬼二十年了。"

优多罗说："不可能。我母亲生前乐善好施，供养了许多修行人，不可能堕入饿鬼道！"

饿鬼回答："我虽布施供养，但心却悭惜不舍，甚至对沙门等修行人，无恭敬心，横加辱骂，所以才遭此果报。你若能为我忏悔，广设斋食供养佛及僧众，我定能脱离饿鬼之身。"

优多罗听后，非常悲悯母亲，于是尽力为其供斋回向。第一次斋会之后，母亲转生为飞

行饿鬼，第二次才投生于天界。

可见，沦为饿鬼之后，得不到饮食的时间极为漫长，而且很难以解脱。

庚二、内障饿鬼：

这类内障饿鬼，嘴巴小得像针眼一样，本想开怀畅饮大海里的水，怎奈水无法流进它那细如马尾毛的咽喉，而且在这中间，水已被口中的毒气一扫而光。就算有一星半点的水进了咽喉，也满足不了它那大如盆地的腹部。即使稍有一点饱的感觉，夜间腹内也会燃起大火，烧尽心肺等内脏。当它们想走动的时候，灰白色茅草般的肢体，难以支撑大如盆地的腹部，真是痛苦到了极点！

《经律异相》中讲过[137]，曾有五百饿鬼在恒河岸边，因饥渴所逼而放声大哭。当时佛陀也在那里，饿鬼们对佛说："我们现在特别饥渴，马上要死了。"佛说："你们可以喝恒河水。"饿鬼回答："如来眼中是水，我们眼中却是火焰。"佛说："只有遣除你们的颠倒念，才能见到水。"于是为其广说悭贪的过失。饿鬼说："我们渴得

137 《经律异相》云："恒河水边有诸饿鬼，其数五百，于无量岁初不见水，虽至河边纯见流火，饥渴所逼发声号哭。饿鬼白佛：我等饥渴，命将不久。佛言：恒河流水。鬼言：如来见水，我常见火。佛言：除汝颠倒，令得见水。广说悭贪过。鬼言：我今渴久，虽闻法言都不入心，先可入河恣意饮之。以佛力故即得饮水。佛为说法悉发菩提心，舍诸鬼形。"

太久了，虽然听到佛法，却无法融入心，可否让我们先喝点水，然后再听课？"佛陀以神变和加持力，让它们饱饱喝了一顿，之后再宣讲佛法。它们都发起菩提心，舍弃了饿鬼身体。

所以，我们平时所见的江河，在饿鬼面前要么是脓血，要么是火焰。这些可怜的内障饿鬼，即使喝到了一点点水，但水进入腹中以后，也会变成火焰。

在我们人间，虽然见不到真正的饿鬼，但有些人跟饿鬼没什么差别。就像食道癌患者，什么饮食都吃不了，稍微吞下去一口，喉咙马上如火烧般疼痛，这就是相似的业感。当然，人间的痛苦再厉害，也无法与饿鬼的相提并论。有些人一天没吃饭，或者只晚了两三个小时，就感觉饿得受不了，可是你肚子再饿，也不如饿鬼痛苦。因此，我们应多观想这些痛苦，以增强自己的修行力度，这一点极为重要！





《前行广释》思考题

『寿命无常』

第 34 节课

143、有些人是一家之主，重大事情都由他操办，故对家人放不下而无法修行。对此现象你怎么看待？为什么？

144、请以具体事例说明，什么叫做积际必尽、合久必分、堆际必倒？明白这些道理，对你有哪些帮助？

145、在你的身边，有没有什么事物能逃离无常之网？了知这一点后，你有何打算？

146、什么是噶当"四依处"？请具体解释。

第 35 节课

147、什么是高际必堕？你身边有这样的事例吗？明白地位的无常后，你应当追求什么？

148、为什么说亲人和怨敌的关系是无常的？这节课所讲的公案，哪个对你触动比较大？为什么？

149、关于苦乐的无常不定，你自己有哪些体



会？懂得这个道理后，你打算如何帮助周围的人？

第 36 节课

150、现在有很多人，为了获得财富而损人利己、不择手段，他们由此也能得到一些享乐。对于这种现象，你如何评价？请说明理由。

151、一个人的高低贵贱、贤劣好坏是永恒的吗？为什么？请从世间、出世间两个角度进行说明。了知此理对你有何帮助？

152、有些修行人，有一点点修证境界，受到别人的恭敬赞叹，就自以为是、傲气冲天，认为"我什么都可以做了"。对于这种人，你怎么看待？要想避免自己像他这样，应当怎么做？你平时做了吗？

153、在修行过程中，为什么要时时提起正知正念，将一切分别邪思转为道用？有时候的一念之差，会导致什么样的可怕后果？请引用公案加以剖析。

第 37 节课

154、世间上任何一个人，都知道自己早晚会死，这是不是就足够了？为什么？在这方面，世间人和修行人最关键的差别是什么？

155、请大致叙述，如何思维死缘无定而修无常？对此你有哪些体会？
156、为什么说在这个世界上，生缘少得可怜，死缘却多如牛毛？请举例说明。明白这个道理有什么用？
157、修死亡无常的过程中，要观想行、住、坐、卧一切所为都是今生最后一次，这种修行方法是否有点不可理喻？你是怎么理解的？

第 38 节课

158、在观修无常时，是否明白必死无疑、死期不定就足够了？为什么？请详细说明理由。
159、我们平时如何在行住坐卧中观无常？本论是从哪几个方面阐述的？懂得此理有何必要？
160、按照塔波仁波切的教言，修持无常有哪三个层次？请一一说明。你现在属于哪个阶段？
161、佛陀在经典中如何赞叹观修无常？这对你有哪些启示或触动？你今后打算怎么做？

第 39 节课

162、按照博朵瓦格西的观点，如果想专修一法，观无常则最为重要，这是为什么？请从六个角度加以分析。
163、什么是“不加改造”的无常观？怎样才能

产生这种境界？你相续中有吗？
164、现在很多人特别执著感情、名利，得不到就万分痛苦，这是什么原因所致？你身边若有这样的人，你打算怎样劝导他？
165、无常、悲心、空性这三种境界，应当如何次第生起？请引用教证进行分析。明白此理对你有哪些帮助？
166、请举例说明，对无常生起定解的界限是怎样的？这些公案对你有何触动？
167、通过学习“寿命无常”这一品，你最大的收获是什么？

『轮回过患』

第 40 节课

168、修持共同四加行，分别可断除对什么的执著？你对此有何体会？
169、在学习“轮回过患”之前，为什么要先确信前世后世存在？请举例说明，其他宗教对此持何态度？了解这些有什么必要？
170、请引用教证说明，佛经中对轮回有哪些比喻？请解释其中任一比喻的意义。
171、观轮回痛苦、修菩提心中，都提到了“众生彼此之间没有不当过父母的”，二者的侧重点



有何区别？请谈谈你的认识。
172、这节课讲了哪两个问题？你对此能产生定解吗？

第 41 节课

173、在许多佛教经论中，对地狱的描述各不相同，这是什么原因？
174、要想深刻体会地狱的痛苦，首先必须有什么前提条件？为什么？你做得怎么样？
175、八热地狱具体有哪些？请一一说明其受苦状况、众生寿量、转生原因。
176、无间地狱为何被称为“无间”？佛经中对它有哪些描述？你觉得自己容易堕入此地狱中吗？

第 42 节课

177、什么叫近边地狱？在本论中，它分为哪几种？请一一说明其受苦状况、转生原因。
178、这些地狱是否只是藏传佛教中才有？为什么？明白这一点，对你有哪些帮助？
179、修行人与世间人相比，他们重视的东西有何不同？你属于哪种人？你害怕地狱的痛苦吗？
180、明白八热地狱、近边地狱的痛苦之后，我

们应当如何实地去观修？

第 43 节课

181、八寒地狱有哪些？请具体说明其受苦状况、众生寿量、转生原因。
182、了解八寒地狱的痛苦后，应当如何结合自相续来观修？请说说你是怎么修的？
183、孤独地狱的众生，是如何感受痛苦的？明白这些，可遣除你的什么疑惑？

第 44 节课

184、什么是血肉供养？你对此持什么看法？你家乡有这样的传统吗？《法句譬喻经》中的故事对你有何启示？
185、对于吃素的功德和食肉的过失，请谈谈你的理解。你有短期或长期断肉茹素的打算吗？
186、寺院在管理财产时要注意什么？这有哪些必要？

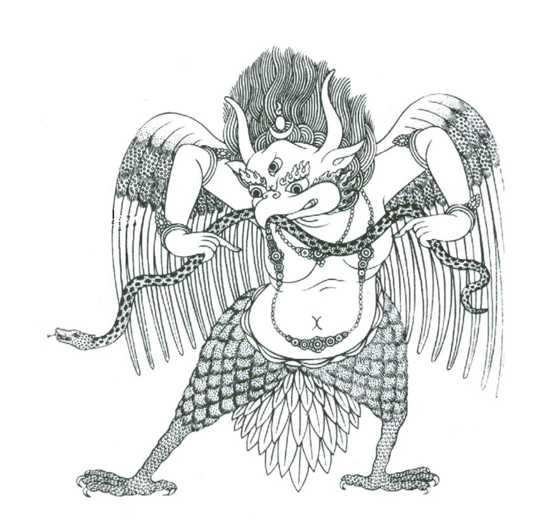
第 45 节课

187、弘扬佛法时，应当采用什么样的方法？避免哪两种误区？
188、饿鬼分为哪几种？它转生的因是什么？你造过这些业吗？今后打算怎么办？

189、隐住饿鬼分为哪三种？请一一说明其感受的痛苦。

190、有些人认为：“藏传佛教与汉传佛教的差别极大，所讲的内容完全没有共通之处”。对此观点你如何看待？请说明理由。

191、佛陀既然是一切遍知，那为什么没有详细描述我们所在的这个地球，也没有预言飞机、电脑的诞生？明白这个道理，对你有哪些帮助？



前行实修法

全知无垢光尊者 著
索达吉堪布 传讲

庚三、病苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想病苦：

人在患病时，四大不调，病苦的感受极为强烈。原本思维、能力各方面不错，一旦生病之后，身体发生极大改变，心也不快乐，容易发脾气。由于眼根、身根等的根力下降，从而心烦意乱，对什么都不感兴趣。有时病中还会出现种种魔障，白天幻觉中浮现死人的形相、鬼神的形相，晚上睡觉也不安宁。甚至突然一反常态，害怕死亡的痛苦极为强烈、极其难忍。

病苦属于轮回的痛苦，一般每个人都感受过。但光是吃吃药、打打针，只能暂时解决问题，即便这辈子遇到好医生，把自己的病统统治好了，可下一辈子还是会有。因此，要想彻底根除病苦，唯有依靠修持甘露妙法。

后行：回向善根。

第三十三修法终

庚四、死苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想死亡的痛苦：

人在临死时，睡最后的床榻，享用最后的衣食，言说最后的话语（有些人也不一定有这个机会），虽为众多亲眷所围绕也无济于事。此时感受着死亡的折磨，眼前出现阎罗狱卒或生前所杀的动物等迷乱显现，独自步入中阴狭道中。断气之后，身体四大依次隐没，弃离今生所拥有的财产、身体、亲友等，在万般不舍中赶赴后世之境。

每个人都会出现这样的死亡，这是一个翻天覆地的变化，如同从酥油中抽出毛一样，丢下一切而独自前往。此时，无论拥有多少食财，却连一个食团也无权带走；无论拥有多少眷属，却无有自由与一人同行，必须孑身前往，真是悲惨！

所以，今生中的伏怨护亲、筹划住所资具、疼爱子孙眷属有什么意义呢？从现在开始，我应当勤修无死的解脱胜道。

【提示语】：

死亡降临是很容易的。最近有个道友刚死，他只有 23 岁，前两天还好好的，后来因高山反

应还是什么，突然就死了。所以生命如是的脆弱，大家一定要多忆念死亡无常。

那么，对死亡有利的是什么？唯一是佛法，除此以外，别无其他。现在很多人特别喜欢钱，认为钱是万能的，钱就是一切。其实你活着的时候，钱在某种程度上还用得着，可是死了以后，有多少钱存在银行里，一分钱也带不走。能够带得走的是什么？就是你所行持的善法，比如念了一百遍观音心咒，这个功德可陪着你到生生世世，多少万年后都用得上。

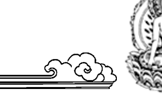
因此，对于来世，大家现在一定要做好准备。与今生几十年相比，来世是漫漫无际的，故应当多为来世考虑。就像对有智慧的人来说，一天的生活重要，还是一辈子的生活重要？当然是一辈子的生活重要，一天怎么过都可以。同样，从佛教的长远眼光来看，今生的一切无关紧要，几十年随便过就可以了，而漫无边际的生死轮回，才是值得重视的。因而为了这个，大家务必要行持佛法。

后行：回向善根。

第三十四修法终

己二、其余分支苦：

前行：皈依、发心。




正行：观想除了生、老、病、死的痛苦之外，人类还有其余四种分支苦：

一、怨憎会苦：遇到不喜欢的人，出现所担忧的损害，不愿意中遭受痛苦和不幸，让自己内心苦恼万分。

二、爱别离苦：亲朋好友死去或远离，一想起他（她）的音容笑貌、往昔的美好回忆，便悲伤难过不已。

三、求不得苦：对于美好的事物，名声、地位、财富等合意的对境，始终都得不到。比如，有些人想变得漂亮，结果却事与愿违；有些人希望很有钱，但财运总是擦肩而过；有些人拼命追求智慧，最后不但不成功，反而笨得不行，天天都打自己的脑袋……这些都叫求不得苦。

四、近取蕴苦：色、受、想、行、识这五蕴，实际上是痛苦的来源、痛苦的所依、痛苦的处所，它完全是苦之本性。例如，身上扎一个刺，刺痛的所依为“色蕴”；知道痛苦之心为“受蕴”；刺痛的感觉延续下去为“想蕴”；再次刺痛为“行蕴”；知觉刺痛之相为“识蕴”。有了这样的五蕴，世间上的一切痛苦，都会以整体性的方式由自己领受。

因此，为了断除此等痛苦，我必须获得无

漏之圣者智慧。

后行：回向善根。

第三十五修法终

丁五、非天之苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想非天（阿修罗）的痛苦：

阿修罗的嫉妒心极为粗重。在自己的范围内，区域与区域之间、部落与部落之间，总是相互残害、身心不宁，始终在战火纷飞中过日子。

与天人之间，因不能堪忍天人的福德，也屡屡发动战争。由于天人财富、受用尽善尽美，一切所需都是从如意树上生出，而如意树的树根居然长在自己境内……在无法容忍的恶心驱使下，阿修罗身披盔甲、手持兵刃，与天人决一死战。

假如转生于阿修罗中，就如锅中炒谷物般，一瞬间的快乐也没有，恒时感受痛苦。因此，我必须勤修断除轮回的甚深寂灭之法。

后行：回向善根。

第三十六修法终

丁六、天人之苦：

前行：皈依、发心。

正行：观想天人的痛苦：如果转生于天界，也没有快乐可言。天界分为欲界、色界、无色界。

欲界的天人，尽管享受一些安乐，然而死亡时以神通观察，得知往昔的福德耗尽，后世不幸将堕入恶趣，于是在七天中感受死堕的痛苦，此苦比鱼在热沙上翻滚之苦更为剧烈。

色界、无色界众生，虽享受片刻的禅定安乐，但善业逐渐穷尽后，也将因恶业堕入恶趣感受痛苦。

有些人渴望转生天界、升天成仙，这种想法不合理，因为天界终究不能超离行苦、变苦。所以，为了摆脱六道轮回，我今必须勤修正法，以获得永无改变的究竟解脱之乐。

【提示语】：

修出离心非常重要。所谓的出离心，不仅仅是对今生的地位、名声等不去追求，包括来世转生到天界，也觉得没有实在意义。这样一来，对今生来世的一切有漏法会断除贪执，唯一希求的就是解脱，完全离开三界轮回、证得佛菩萨果位，才是自己最究竟的目标。如同监狱里的犯人，不但不希求这个监狱的生活，而

且其他监狱的生活，他也根本不求，一心想的就是得到释放。

这一点相当关键！我曾遇到过很多寺院里的人，他们修行只是坐禅，但不求出离轮回的话，最多只是得个人天福报，没有什么意义。所以，目标一定要搞清楚。

后行：回向善根。

第三十七修法终

丙三、推理今生来世：

前行：皈依、发心。

正行：观想如今已得暇满人身并且自由自在时，身体上落一个火星、刺入一根小针尚且不能忍受，轻微的寒热、饥渴、疲劳之苦也无法堪忍，那么死后堕入地狱、饿鬼、旁生的痛苦又如何能受得了？现在一天中生病的痛苦也不能忍受，又如何能堪忍无边轮回的痛苦？既然轮回的痛苦如是可怕，不论转生何处都没有快乐，那我一定要厌离轮回、希求解脱。

后行：回向善根。

第三十八修法终

乙四（业因果）分三：一、不善业；二、善业；三、思维一切皆为业之自性。

丙一（不善业）分三：一、身不善业；二、语不善业；三、意不善业。

丁一、身不善业：

前行：皈依、发心。

正行：身不善业，有杀生、不与取、邪淫三种。

观想以杀生之业所感，无论转生于何处，皆是多病短命，所生的环境极为粗糙，到处是深谷险地等危害生命的地方，其异熟果是感受三恶趣的痛苦；

以不与取之业所感，会转生到屡遭霜冻冰雹、饥荒灾害、贫穷落后的恶劣环境中，其异熟果也是堕入三恶趣，尤其是饿鬼道中；

以邪淫之业所感，夫妻不和、怨敌众多，生于荒凉、肮脏之地，其异熟果也是感受恶趣之苦。

因此，从今以后，我必须断除身体的三种不善业。

后行：回向善根。

第三十九修法终

丁二、语不善业：

前行：皈依、发心。

正行：观想以妄语所感，今生会遭受种种

毁谤，常受到他人欺骗；

以离间语所感，眷属朋友不和合，即使发自内心想饶益别人，别人也把你看成仇敌；

以粗语而感，经常遭到别人攻击、挖苦，所闻之语皆不悦耳，许多语言成为互相争论之因；

以绮语所感，语言没有份量，常常颠倒错乱，不被别人接受，或者就算自己是好心好意，但别人听起来却是另一种感觉。

若造此等恶业，则必定堕入恶趣感受痛苦，即使从中解脱转为人身，也会招致诸多不悦意。因此，我必须断除语言的四种不善业。

【提示语】：

我常见到一些道友和发心人员很苦恼，觉得周围有那么多坏人，天天诽谤、欺骗、侮辱自己，好像全世界的人都在不断攻击他一样。其实也不能这么想，应当意识到是自己往昔说话不注意，今生才导致了如此果报。

现在城市里的人，哪怕是跟朋友吃一顿饭，也全部具足了四种恶语，这样确实没有意义。所以我很羡慕昔日的高僧大德，他们胸口虽没挂大大的“止语”二字，却能时时管住自己的嘴巴。不像我们道友，胸口在“止语”，嘴巴

却说个不停，这样是没有必要的！

后行：回向善根。

第四十修法终

丁三、意不善业：

前行：皈依、发心。

正行：观想以贪心所感，所想不能如愿以偿、称心如意，而且不愿接受的许多事常会降临到自己头上；

以害心所感，恒时担惊受怕、恐怖不安，心不能安定下来；

以邪见所感，转生为不信因果、恒持常断见的恶劣身体，并将流转于恶趣中受苦。（有些人虽然遇到了上师，但邪见一直改不掉，常对上师三宝的邪见很重，善心好像很难生起，邪知邪见却很容易出现。这种心不改的话，只会导致恶趣的苦果。）

所以，从现在开始，我必须断除意之三种恶业。以往所造的贪心、害心、邪见之罪业，如今在上师三宝面前好好忏悔；发誓以后绝不再造，一旦生起这些恶念，当下就要立即断掉并忏悔。

后行：回向善根。

第四十一修法终



丙二（善业）分二：一、随福德分善；二、随解脱分善。

丁一（随福德分善）分三：一、身善业；二、语善业；三、意善业。

戊一、身善业：

前行：皈依、发心。

正行：观想断除杀生，而感得健康长寿；

断除不与取，而感得受用圆满；

断除邪淫，而感得家庭和合，无有怨敌。

行持此三善业，即生会一切快乐，来世也获得善趣安乐。因此，我必须尽量行持三种身善业。

【提示语】：

表面上看来，这些词句很简单，每个人都懂，但多数人恐怕没这样行持过。若能如是去观修，对自身所起的作用会完全不同。

后行：回向善根。

第四十二修法终

戊二、语善业：

前行：皈依、发心。

正行：观想断除妄语，而感得到众人赞颂、欢喜；

断除离间语，而感眷属、仆人和睦相处，

受到他人恭敬；

断除粗语，而感所闻之言悦耳，备受赞叹；

断除绮语，而感语言诚实，众人信赖，说话有份量。

行持此四善业，将成办语言善法与一切安乐。因此，我必须尽量行持四种语善业。

后行：回向善根。

第四十三修法终



毗卢七法



上师瑜伽·祈祷莲师

顶礼本师释迦牟尼佛！
顶礼文殊智慧勇识！
顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法　百千万劫难遭遇
我今见闻得受持　愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

今天利用这个时间，给大家简单介绍一下修上师瑜伽。

这个上师瑜伽，是祈祷莲花生大士。大家应该清楚，藏地密法中大多数的上师瑜伽，都与莲花生大士的修法有着密切联系。

加行组修“不共加行”时，本来应该先修皈依、发心、金刚萨埵、曼茶罗，再修上师瑜伽，最后是颇瓦法，这么一个次第。但有时为了修行方便，也有些传承中规定，最好能先修上师瑜伽。

上师瑜伽不仅是一种前行，也是一种正行。这次依靠种种缘起，我提前介绍一下莲师的上师瑜伽，同时要求有信心的道友，平时多修这

个上师瑜伽，常念莲花生大士的七句祈祷文和莲师心咒。

为什么要这样呢？我们作为显密双修的行者，祈祷莲师非常重要。在末法时代，不管是为了自己修行顺利成就，还是为了利益众生圆满成功，一切重大的事业均离不开莲师的加持。尤其对汉族四众弟子而言，若能广泛弘扬莲师法门，在各地建造一些莲师像，异口同声地祈祷莲花生大士，将来应该会有不可思议的兴盛佛法之缘起。

我曾经也讲过，上师如意宝1986年发愿前往五台山，1987年便带领一万余僧俗，朝拜了五台山等汉地部分圣山[138]，共发普贤大愿，摄受广大的汉族四众弟子。当时最主要的一个缘起，就是在五台山的各个寺院里修造莲师像。上师如意宝亲口预言："这次若能在各寺造一些莲师像，汉地四众弟子也没有排斥，将来藏传佛教会在汉地开花结果。"那时候，我们并不知道未来会变成什么样，对每个人来讲，这都是个未知数。但如今二十多年后回头一看，上师当年的金刚语确实不虚，祈祷莲师确实有殊胜的缘起。

[138] 1997年，法王又朝拜了峨眉山、鸡足山、普陀山等其他圣地。

而且，上师老人家当时在五台山菩萨顶，造了一尊主要代表喇荣五明佛学院的莲师像，莲师像的心口又放了一尊小小的莲师——此像由华智仁波切和麦彭仁波切加持过，莲花生大士说它"如我一般"，好像是一个伏藏品，我记得不是很清楚，我写的《五台山志》里说得比较明白。（我的藏文著作只有两本书，一是《忠言心之明点广释》，一是《五台山志》。原来我打算，这辈子出家以后，藏文著作应该不少于十本书，但后来因为种种原因，写得不多。）上师曾对此莲师像亲自开过光，以后你们若有因缘去五台山，一定要到菩萨顶中央的莲师殿去一下。当时修造的质量不一定很好，去年学院有人发心想把它换成铜像，但当地寺院或相关部门不是特别同意，据说是这样，具体我不太清楚。我1991年又朝过一次五台山，那时这尊莲师像还是完好无损的。

以此缘起，之后汉地确有非常多的人接受藏传佛教，不但是接受，很多人还从中得到了切实利益。无论是出家人、在家人，从骨子里、心坎深处对佛教产生定解的数不胜数。不仅我们学院的传承得到众多信徒的接受，藏地其他地方的寺院、活佛、堪布以及一般的普通喇嘛，也跟汉族四众弟子结下了殊胜法缘，对弘扬佛法起到非常大的作用。

虽然汉地寺院本身就有一些佛像，以供大家顶礼膜拜，但若能同时祈祷莲花生大士，对佛教定有非常大的利益。现在过了二十多年，我这次虽不敢说像法王那样有甚深缘起，但作为一个凡夫人，凭借自己的分别念，白天也在想、晚上也在想：倘若汉地四众弟子都以信心祈祷莲花生大士，同时各个地方与莲师结上善缘，包括印一些莲师照片，将来对利益众生会有非常好的缘起。

本来我们作为修行人，修上师瑜伽的时候，宁玛派任何一个修法也要求观修莲师，即把上师观为莲花生大士，自己观为金刚瑜伽母，这样的话，许多引导文中说有殊胜缘起，可用强硬的方式，令上师的加持融入自心。在末法时代，完全依靠理论知识、学术研究，来改变根深蒂固的烦恼非常困难，一定要以不共的窍诀，当下改变我们的烦恼习气及种种不良分别。那么这唯一的办法，就是修上师瑜伽。

很多上师也经常讲，修任何一个法之前，最好先修一座上师瑜伽。以前华智仁波切、纽西隆多、阿琼堪布的传承中，就有这样的传统。若能在修法前先接受一个道灌顶[139]，一方面可

[139] 灌顶，有能成熟之因灌顶、能解脱之道灌顶、解脱之果灌顶三种。开法会时上师赐予的灌顶，是能成熟之“因灌顶”；修上师瑜伽时，观上师

遣除世间一切魔障违缘，另一方面，可令心与法相应，上师的加持入于自心。在一切证悟中，若令上师欢喜摄受，上师的智慧融入你的心，当下就有开悟的机会。然而现在学术界的人不是这样，他们认为一定要通过分别念懂点知识，而对加持、相应、灌顶不太承认，完全成了一种理论化。所以，我们要避免这种误区，必须强调理论与窍诀相结合。

不管显宗还是密宗，修上师瑜伽的功德都非常大。《大圆满前行》中引用续部的教证说：“何人俱胝劫，修十万本尊，不如一刹那，忆念上师胜。”一个人在百千万劫中，修观音菩萨、文殊菩萨、马头明王等十万本尊，不如一瞬间修上师瑜伽的功德大。有些人定力不够，不能安住太长时间，但你一瞬间修上师瑜伽的话，这个功德也不可胜言。方便时，大家可以看一下《心性休息大车疏》[140]和《事师五十颂》[141]，里面就引用了很多教证，讲了修上师瑜伽的殊胜功德。

眉间、喉间、心间三处发光融入自身，此不观待他缘而得受的灌顶，叫做“道灌顶”；十地末尾之际，十方诸佛心间发光融入你心间，断除最细微的所知障，称为“果灌顶”。

[140] 如《心性休息大车疏》云：“佛说刹那念上师，胜过劫修生次第。”《菩提轮游舞续》云：“佛陀说忆念，怙主上师福，胜过俱胝劫，观修天尊身。”

[141] 如《事师五十颂》云：“已能获得胜灌顶，如是金刚轨范师，十方所住诸如来，三时现前为作礼。”

所以，我们务必要修上师瑜伽，这是修行中不可缺少的一法。并不仅仅因为这次大家修加行，才要求修上师瑜伽，而加行修完以后，开始修“本来清净”时，上师瑜伽就不需要了，不是这样的。以前我接触过很多老修行人，有时候自己烦恼深重，就到他们面前去聊聊，跟他们在一起一个小时，能抵得上一年的收获，并且不会轻易消失。他们把上师瑜伽视为终生修法，不像有些人练气功一样，身体不太好才修一下，或心情比较好时放个录音跳一跳，对这些老修行人来讲，上师瑜伽是时时不离的一个修法。

这样的上师瑜伽，很多伏藏品或窍诀书里有不同的仪轨，但全部归纳起来，可以统摄为观修莲花生大士。为什么呢？因为对藏传佛教而言，不管是阿底峡尊者、宗喀巴大师、萨迦班智达，还是其他教派的大德们，全是莲花生大士的化现，这并不是一般人所说，而是有确凿可靠的教证足以证明。所以，只要忆修莲师，实际上就是修成了十方诸佛菩萨。

有些上师的教言里说，对于莲花生大士，我们不能看成是一个普通人。而现在有些人，只把莲师视为对藏地贡献较大的一位瑜伽士，这是非常不对的。莲师真的跟佛陀无二无别，

有些史书中说，他是过去、现在、未来三世诸佛的化现，而且每一尊佛要传授密法时，都不能以化身形象，而要示现报身形象（如莲花生大士）。就像释迦牟尼佛传授《时轮金刚》时，现出时轮金刚威猛相，向特殊的弟子来传授密法，这就是显示报身。

莲花生大士并非只是藏传佛教承认，其实显宗经典中也有明确授记。以前我们讲《入行论》时，就引用过《涅槃经》和《诸佛未来授记经》的教证[142]。还有《无垢称天女经》中也说：“十方三世一切佛，事业归为一体相，殊胜稀有之佛子，生于邬金西北隅。”这跟七句祈祷文所讲的一样，即指十方三世诸佛的事业幻化为圣尊的形象，此相是非常稀有的一位佛子，邬金国王恩扎布德去大海时遇见了他，当时他降生于邬金西北隅的莲蕊之中。这是显宗经典里讲的，不是密宗续部所言，密宗续部介绍莲师生平的非常多，但有些显宗习气重的人不一定承认。此外，显宗的《秘密不可思议经》中也说：“贤劫三世佛，奇妙幻化身，稀有莲蕊中，现为持明者。”贤劫诸佛的奇妙幻化身，在稀有

[142] 藏文的《涅槃经》中说：“我已灭度后，汝等莫忧伤，无垢彩湖中，较我胜士夫。”《诸佛未来授记经》中也说：“我已灭度后，一百十二年，较我甚殊胜，名为莲花生。”

的莲蕊中，化现为持明者形象，毫无疑问，这持明者就是莲花生大士。

这些授记，任何比较公正的智者看了，都不得不生欢喜心和信心。当然，莲花生大士的功德，并不是依靠几个教证来说明就可以了，其实看看他的事业，就可以判断他是不是诸佛菩萨的化现。若没有当年藏王赤松德赞和阿阇黎菩提萨埵迎请莲花生大士，那么在非人如此猖獗的藏地，很难弘扬开来这么殊胜的教法。正因为莲师来藏地降伏了十二护地母和二十一优婆塞，让他们承诺永远护持藏地的佛法如意宝，并且自己也行持密法，同时建造有殊胜缘起的各大寺院，降伏了种种魔障……大小乘佛法、尤其是密宗法要，才得以在藏土上遍地开花、兴盛不衰。到目前为止，藏地全民信教的传统，跟其他任何地方都不同，甚至国内外很多信徒来到这里，出离心、菩提心、证悟觉性油然而生，很长时间对上师三宝的信心都不退转，究其原因，无不归功于莲花生大士的殊胜加持。

莲花生大士在藏地住的时间，《莲师传记》里说，他住的时间很短，但也有史书说他在藏地的时间很长。很多学者对此产生质疑，这是为什么呢？据有些伏藏大师和智者解释，莲师

在国王和一些眷属面前，呆的时间确实不长（这多是传记中记载的内容），而大部分时间，都是住在藏地的其他地方，所以莲师踏遍了藏地的山山水水，在每个神山隐藏了许多伏藏品。

而我们若稍懂得伏藏品的意义，对密法的传承不得不生起信心。有时候看一位伏藏大师的伏藏品，就有三十多本、一百多本，真的令人叹为观止。他们所造的仪轨续部，都是莲花生大士所伏藏的，全部是智慧的自然流露，不像文学家一样要天天苦思冥想。这些殊胜的教言在藏地非常非常多，正因为有这样的教法，如今吸引了无数人信仰藏传佛教。有些人不明白，那么多的人为何信奉藏传佛教？是不是一种莫名其妙？其实不是。现在人的头脑很清醒，哪里有正确的佛法，他们就会追求。部分人可能是盲从，但若说这么多知识分子和希求解脱者都是盲从，那也不可能。所以，藏传佛教确实有殊胜的加持，不管是伏藏品、续部、传承的修法仪轨，还是许许多多窍诀、教言，都有其不共的特点。

尽管在藏地众生面前，显现上莲花生大士住的时间并不长，不像在印度那样呆了两千多年，但是，由于每个众生的根基、因缘不同，莲花生大士示现的住世时间也不同。譬如，佛

陀于印度以神变降伏外道六本师，有关历史记载，在大乘行人面前，时间长达十五天，即神变月（藏历正月）上弦的初一至十五[143]；而在小乘行人面前，只是一天时间。还有佛陀的转法轮，在共同乘行人面前只有三转法轮；而不共乘行人面前，佛陀还宣讲了《华严经》、《妙法莲华经》，以及密宗的《时轮金刚》、《密集金刚》和内续部法要。包括释迦牟尼佛涅槃的日子，历来也有许许多多争议。因此，在凡夫人面前，完全以自己的分别念，非要找出唯一确切可靠的说法，来对某些现象盖棺定论，这是不现实的。

我以前也讲过，有一次，迦叶尊者当管家负责安居，文殊菩萨跑到波斯匿王的王宫去了，跟王妃们在一起。迦叶尊者发现后特别生气，准备开除文殊菩萨。他击打犍椎集中僧众时，十方世界全部变成佛刹，每一刹土有无数佛陀，每一佛陀跟前有一个文殊菩萨，每一文殊菩萨面前有一个迦叶尊者在击打犍椎。佛陀问："这么多文殊菩萨，你想开除哪一个？"迦叶尊者东南西北一看，到处都是佛陀，到处都是文殊菩萨，到处都是自己，他觉得圣者的行境不可

143 详见《贤愚经·降六师品》。

思议，心生惭愧，想放下犍椎，但又放不下来，犍椎声仍不断地响。他只好到文殊菩萨面前忏悔，犍椎声这才停下来，外面的景象也消失了。

所以，像灭尽一切烦恼、获得无尽神通的迦叶尊者，尚不能了知其他补特伽罗的相续，那么我们凡夫人想判断莲花生大士到底是什么时代的？他的名字哪个正确、哪个错误？他的身相哪个是真的、哪个是假的？以分别念来衡量圣者不可思议的幻化之相，更是可笑之举。在这种情况下，我们一定要对佛陀及莲花生大士有不共的信心。

当然，要想这种信心得以稳固并不断增上，应该多翻阅《敦珠佛教史》等史书，以了解莲花生大士怎样以普通人的形象来到藏地，又去往五台山，于各个世界度化众生的经历。我也讲过，最早的时候，莲花生大士的广传在藏地家喻户晓，人们把它视为如意宝，每家每户都有一本，就像汉地的《金刚经》一样备受推崇。书中介绍了莲师在印度呆了多少年，他在尸陀林是什么样的，到山洞里怎样行持禁行，后又如何转法轮、度众生……这些经历，完全是在凡夫人面前显现为普通人的形象来度化众生，但若一口咬定他就是什么样的人，的确也有困难。

不仅是莲花生大士，包括其他善知识、成就者，像唐东嘉波、帕单巴尊者，其幻化身也不可思议。有些圣者在印度示现圆寂后来到藏地，在藏地圆寂后又去汉地弘法利生……所以，我们对上师或成就者、乃至一个普通人的行为，都不能以自己的分别念妄加揣测，肆意诽谤。

今天给大家简单讲了莲师的上师瑜伽，它的具体修法，可参考《大圆满前行·上师瑜伽》中的教言。你们每次修的时候，一定要有虔诚的恭敬心，就像莲花生大士真正在面前一样，谁的恭敬最大、信心最大，得到的加持和感应也最大，这就是一种缘起。反之，如果你心思散乱、胡思乱想，加持也不一定那么明显。

在末法时代，祈祷莲花生大士相当重要。可能许多常住的道友都记得，法王如意宝常引用噶托度达的一个教言："五浊黑暗越深之时，莲师加持之月越明。"在当今五浊末世，众生的根基一年比一年低劣，琐事越来越多，分别念越来越重，贪嗔痴越来越深厚，但在众生越来越难以度化的时候，莲花生大士的加持就如漆黑一片的夜晚，月光愈发明亮一样，他的加持越来越——你们来接，我喝一口水，谁能找到个好词，我奖励一个地瓜，没有找到就不讲。（下面道友一一说"越来越热"、"越来越增上"、"越来越亮"、

"越来越强盛"、"越来越难挡"、"越来越迅速"、"越来越猛烈"、"越来越大"……上师言："都不是特别合适，大概差不多吧。好，今天是比较自由的一堂课。"）格玛旺波也说过："诚心祈祷莲花生大士，则不被违缘所转。"这是非常重要的事情。作为末法时代的修行人，邪魔外道的危害极其猖狂，因此，要时时刻刻祈祷寂猛本尊的总集、邪魔外道的降伏者——莲花生大士，一提及这个名字，非人和妖魔鬼怪会胆战心惊，这在很多上师的窍诀中都讲过。

在整个历史上，尤其是藏地出现的成就者，大多数都修莲花生大士。像无垢光尊者、宗喀巴大师、麦彭仁波切，从他们的著作和传记中可以看出，他们对莲花生大士的祈祷是怎么样的；包括上师如意宝在光明梦境中云游佛刹，或是白天的一些境界中，对莲师的信心也都不可言说。因此，我经常在想：末法时代，很多人虽想变成一个好修行人，但经常身心不自在，被妖魔鬼怪左右，自己实在无能为力，最后只有随魔众而去。所以为了遣除这一切违缘，哪怕身上佩戴莲花生大士的像，也有不可思议的加持。

前几年，我给每个道友发过一个莲师像，（你看，现在很多人都在摸，看掉了没有？）这有许

多殊胜的因缘。我个人而言，从小对莲花生大士有不共的信心，我不是在这里说自己修得如何好，但作为一个传讲者，若对所讲的法一点感应都没有，给你们传的话，可能不太合适。每次给你们讲的法，都是我小时候修过的，或是出家以后修过的，自己从中获得了很大的利益、得到了不可思议的加持，才很想与有缘者分享，共沾法利。

在我基本不识字的时候，依靠听隔壁喇嘛和识字的人念诵，就会背莲花生大士很多祈祷文和传记的赞颂文了。后来慢慢认识几个字，有个亲戚叫云登桑波，他给了我一本伏藏大师勇士法界金刚的《莲师略传》，我非常欢喜，每天边放牛边在山上或树丛里朗朗地念诵。那时候我很小，还不到十岁，但具体几岁记不清了，当时条件比较差，手也没有洗，那书被我翻得黑黑的，好多地方都磨破了，最后能全部背得下来。我现在去炉霍时，远远看到那个山顶，儿时的情景仍会浮现在眼前。对于莲师，我的确极有信心，虽不敢说有大的成就，但依靠莲师为主诸佛菩萨的加持，自己在修行中没有受到什么大的违缘。

我家附近的很多上师、出家人，包括一些在家人，也特别爱念莲师心咒。我父亲是文盲，

上师瑜伽·祈祷莲师

一个字都不认识，但他每天坚持念莲师心咒，到死之前也没有中断。记得他每年要念 100 万遍，我从小就经常问：“您今年还差多少万啊？”有时候帮他算算念珠。

所以在藏地，祈祷莲师并非只是成就者的事，而是家家户户都会行持。记得《密宗虹身成就略记》中就讲过几个例子：一、嘉曲喇嘛给我说过，以前石渠那边有一个人，一生中念了莲师心咒一亿遍，最后成就无余光身。二、道孚那里有一个人，年轻时去印度朝圣，途中遇到强盗，争夺中不小心将强盗打死。他由此生起大悔恨，跑到家乡旁一山洞闭关修行，唯念莲师心咒，祈祷莲师加持，前后共念诵莲师心咒 7 亿（有说 13 亿），圆寂时示现虹身，身体缩小了三分之二。这样的成就事例，实在不胜枚举。

因此，我这次也要求大家祈祷莲师。原本按照《大圆满前行》的观点，智悲光尊者和华智仁波切的传承弟子，念修莲师心咒的数量绝对要圆满 1000 万遍。但我们念 1000 万遍有点困难，不过至少也要念满 10 万遍，或者闭关期间看能不能念 100 万遍[144]。若以此咒语来护持，

[144] 在此期间，上师仁波切要求学院常住道友闭关 100 天修加行。

就不容易遭到魔众干扰。

有些人认为，只要学一点理论，再禅修就可以，念咒语这些没有必要。其实并不是这样，佛陀在《楞严经》里有这么一句话：“若不持咒，而坐道场，令其身心，远诸魔事，无有是处。”《金光明经》中也说：“十地菩萨，尚以咒护持，何况凡夫？”因此，希望大家平时能多念一点咒语。

关于莲师心咒的功德，伏藏大师噶玛朗巴有个伏藏品，内容比较少，过段时间我想给大家翻译出来。其中说，“嗡啊吽”是三世诸佛身口意的总集，“班扎”是金刚部最殊胜的精华，“革日”是宝生部最殊胜的精华，“巴玛”是莲花部最殊胜的精华，“色德”是事业部最殊胜的精华，“吽”是善逝部最殊胜的精华。此咒语可遣除五种障碍，成就五种智慧，见闻忆念的众生皆可获得持明果位。甚至把莲师心咒刻在石头上、写在文字上，谁看到也能往生极乐世界。所以，莲花生大士的传记中，专门讲了莲师心咒的殊胜功德。



作为汉地的居士、出家人，从小若有念莲

师心咒的传统，对将来佛法长久住世会有很大利益，同时，个人的修行也能遣除诸多违缘。我在成都看见几个“儿童读经班”的小学生，他们把莲师心咒唱得特别好，如果从小在这样一种气氛中长大，的确是有很大的功德。因此，大家一定要多念莲师心咒。

念莲师心咒之前，最好能先念七句祈祷文，它的功德我刚翻译了[145]，故在此不广说。看了它的功德后，因为这个加持实在太大了，我每天只要有时间就不断地念：“吽，欧坚意吉努向灿，巴玛给萨东波拉……”许多人认为七句祈请文是莲师传下来的，其实并不是，它是十方诸佛同时发出的自然金刚声。因此，它不仅是莲师的祈请文，也是十方诸佛圣尊、空行护法的祈请文。若依靠这一金刚语来加持自相续，确实非常殊胜。

现在，《深法宝箧》已经在学院发下来了，而外面电视前和电脑前的道友们，因缘成熟时也可以给大家发。书中对七句祈祷文的功德，从外修、内修、密修、极密修几个角度进行了阐述，内容相当甚深，很多人不一定看得懂。但外修这一部分，引用了许多伏藏品的教证，

[145] 现收录于《显密宝库 29—深法宝箧》之《七句祈祷文释》。

看了之后你会觉得，这个祈祷文表面上只有七句，实际上它的功德跟如意宝没什么差别。

书中讲了一则公案（跟其他历史略有不同）：昔日，五百位外道本师到那烂陀寺挑战，他们皆具辩才与神通，法力非常强大。他们要求以神变和辩论来互相较量，谁输了就得皈依对方。寺中班智达讨论之后的结果是：若是辩论，不怕会输；但是比神通的话，恐怕会败给外道，所以非常着急。

就在当晚，所有班智达做了相同的梦（也有说正当此时降临了一位空行母）：空行母告诉他们："你们是无法对付外道的，如果祈祷我哥哥就有办法了。"班智达问："您哥哥在哪里？"空行母回答："他住在自燃火焰山的尸陀林。"班智达说："那个地方，一般人根本无法去。"空行母说："没有关系，你们在经堂顶层陈设广大供品，伴着妙香、乐器，以最大的恭敬异口同声如此祈祷……"并教给他们七句祈祷文。

班智达如是祈请之后，莲花生大士从天而降，来到他们面前，首先通过教理折服了五百名外道本师，接着又与之较量咒力。外道们各显神通，飞在空中施展强大的法力，此刻，莲师用契克印一指，他们纷纷摔落在地，不得不认输并皈入佛门。从此之后，这一祈祷文兴盛

于印度各处。

而在藏地，自莲花生大士进藏以来，迄今为止，格鲁派、萨迦派等各派寺院中，维那师不管领众念哪个仪轨、哪部经典，都无不有此金刚七句。

了知它的功德之后，你们在修学过程中，不管修什么法，刚开始一定要祈请莲花生大士。莲花生大士在许多伏藏品里也说：如同独子以哭声哀叫母亲的名字，母亲会情不自禁地来到他面前一样，任何人只要以恭敬心念诵七句祈祷文，莲师必会应声降临。如果没有来，则是违背了誓言。

有些道友认为："像我这样烦恼深重的人，只念一遍七句祈祷文，就让那么伟大的莲花生大士来到面前，这是绝不可能的。算了算了，不用念了！"千万不能这么想，圣尊跟自己的信心一定要融合。麦彭仁波切在《大幻化网》中讲过："胜义中，一切诸法皆为无二平等离戏大空性，没有任何的分别；但在名言清净显现中，咒语与本尊于所化者前，皆是智慧之幻变，了知彼二无有差别，则应将密咒受持为圣尊。"故莲师心咒就是莲花生大士，谁发自信心来祈祷，莲师当下就会现前。很多传记中也说，莲花生大士前往罗刹国时，藏地许多大臣、修行人哭

着哀求不要离开，莲花生大士以了义的语气说：“谁对我有信心，我莲师刹那也没有离开过他。”

这跟祈祷佛是一模一样的，你信心越强烈，莲师的加持会越迅猛。所以信心是占主要位置，祈祷的时候，真实无伪的信心若自然引发出来，那么佛菩萨的加持必定降临。当然，以散乱的行为来祈祷，其加持也不会虚耗，但力度定然有所差别。

祈祷的方式，我建议大家念《开显解脱道》里的上师瑜伽，它的语句虽然简单，但完整无缺地包含了所有修法，所以特别特别难得。具体而言，在修之前要先皈依、发心，然后开始念上师瑜伽：念诵时自观为金刚瑜伽母，莲师佛父佛母在自己上方，通过猛厉的祈祷，令其加持入于自己心间。先念七句祈祷文来祈祷，接着随力念诵莲师心咒。念完以后，观想上师三处发出三种光融入自身，自己获得了上师身语意的灌顶和加持。最后上师融入一明点，明点融入自己心田，自心跟无二无别的智慧胜义明点融为一体。以前多竹仁波切（单比尼玛的别名）专门有一个祈祷莲师的上师瑜伽，里面讲了很多窍诀，有时间我想给大家简单叙述一下。

在座很多道友，若是出家人，看破红尘来

这里长期修学，非常不容易；若是在家人，克服了种种艰难险阻，一心一意地学佛，也非常不简单。包括外面菩提学会的很多人，经常要面临家庭、单位的问题，甚至在发心过程中也有许多磨难，但大家始终不屈不挠、勇往直前，这种精神非常可嘉。然而，这样的行为能保持多长时间？自他都不敢说。毕竟末法时代的散乱与诱惑特别强，凡夫人的心力极其薄弱，故一定要以强有力的上师、本尊、护法作为后盾。因而，大家务必要多持诵莲师心咒、七句祈祷文来修上师瑜伽，若能如此，修行定会善始善终、圆满究竟。这也是我们一生中最大的收获。

我个人而言，什么时候死、什么时候得不好的名声，这些方面并不担忧。唯一关心的是，自己的道心千万不能退；现有的这点功德，不管是微不足道的菩提心，还是对上师三宝的信心，都能日益增上；以前没有的境界尽快生起；凡与我结缘的所有众生，能得到一点一滴利益，这就是我平时所向往的、所希求的。我整个身心打开的话，就是想在短暂的人生中，依靠佛法利益一些众生，就像商人想赚很多钱一样，我就想大家得一点利益。但这个利益，如果你不懂方法，有时候希望是好的，可追求的目标始终达不到。

末法时代，违缘可谓此起彼伏、层出不穷，所以我们要想方设法超越这一切，真正得到诸佛菩萨、金刚上师的加持。对上等者而言，当下要获得开悟；对中等者而言，应该对上师三宝有不退信心，对佛教教义有所领悟；对下等者而言，也要不舍上师三宝，以修行人或出家人的身份圆满度过一生，为来世种下殊胜善根。为了这么一个目的，我今天没有层次地胡言乱语，想什么就说什么。但在自己心里，总觉得祈祷莲花生大士和念莲师心咒很重要，假如你们在这次闭关100天中，把莲师心咒念得很好，确实是难得的一个机缘，所以大家要努力！

接下来，等会儿念完《普贤行愿品》后，我们共修一下上师瑜伽……



莲师金刚七句略讲

全知麦彭仁波切 著
索达吉堪布 译讲

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法　百千万劫难遭遇
我今见闻得受持　愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

第一节课

从今天（2009年9月25日）开始，我想利用几堂课的时间，介绍一下莲师七句祈祷文的功德。

关于七句祈祷文，麦彭仁波切有个注释叫《白莲花》，里面分了几个层次：前面讲外修法；后面讲内修、密修、极密修，都是甚深的内容。而我们这次，只是简单讲一下外修法的部分。

这个内容也属于密法，听的人最好得过灌顶，即使没有得过，也一定要对密法、对莲师

有信心。如果你持有“密法是邪道，修学密宗恐怕不合理”的邪知邪见，那最好不要听受，否则对你的相续不一定有利。

我们每年都会给学院的金刚道友，宣讲一些密法的功德，传授一些修法和窍诀。那么这次所讲的内容，算是密法中的简单修法，同时也介绍了这一祈祷文的功德。

现在有很多人，因为对密宗的历史不了解、功德不清楚，从而导致舍弃、诽谤等种种现象发生。其实作为汉传佛教的修行人，如果各方面因缘具足，比如语言上没有隔阂，文字上也能互相沟通，那了解一些藏传佛教的甚深道理非常有必要。若能如此，你的一生会有很大转变，也会获得很大利益。否则，若对密法一无所知，恐怕会轻易舍弃这一甚深佛法，甚至造下种种严重罪业。因此，希望大家一定要了解密法的真相，明白它的历史源流、来龙去脉，这样一来，有智慧的人就不容易人云亦云、随波逐流，对密法不会轻易放弃，更不会诽谤、诋毁。

在座很多道友从遥远的地方来到学院，求法的心特别切，但如果你没有打好基础，即使求到了一些窍诀，密法的境界也不一定能获得。为什么呢？因为汉地的很多人，从小受家庭和

教育的影响，对因果正见乃至密法的了解极其鲜少，就算长大后以某种因缘进入佛门，开始修学密法，并直接听受最高的修法，但由于下面的基础没打好，相续中的正见很容易转变、退失。

所以，为了避免自己堕入邪道，一定要次第性地了解密法。首先从最基本的修法开始，认识一些密法的来源和功德，这样心才不容易退转。否则，纵然你求法的心特别虔诚，舍弃了家庭、工作等珍爱的一切，来到寂静地方求学正法，但不按次第来的话，结果也不会像你最初想象得那么美好，甚至会给自己带来种种遗憾。

现在许多道友对密法极有信心，很想得受一些殊胜窍诀，这种想法固然好，但要注意的是：你先从什么理论或修法入手？假如没有按部就班、循序渐进，即使得了高法也没用，最后我传者恐怕会后悔，你听者也得不到什么利益。得不到利益的话，再殊胜的佛法也没有意义。

因此，佛陀常在经典中强调“应机施教”，这一点非常重要。以前，印度和藏地的高僧大德完全了知众生的意乐、根基，并能随之宣说浅深不同的法门，可是现在，这一点对很多人

来讲有一定困难。然即便如此，只要我们比较谨慎注意，让大家先逐渐了解密法的真相，再适时传讲一些深法，对自他也会有实义的。

要知道，了解密法很重要。否则，就像我遇到的一些知识分子，和某些所谓的“高僧大德”，虽对密法也有表面上的研究和探讨，可由于不知道最基本的历史和修法，以致完全成了一种学术研究或口头禅，自相续根本没受过密法甘露的滋润，非常可惜！所以，对密法一定要有信心，只有这样，才会明白密法的殊胜性。而这种殊胜性，尽管在所有的佛法中都有，但密法中体现出来的，更为明显。

我本人而言，学习佛法这么多年，随着对密法每个理论、修法的深入了解，再加上念诵咒语的感应，信心确实越来越增上。而且自己也认识到，正因为它是真理，内心才与之十分相应。因此，我并不认为密法只是表面上吸引人，实际上没什么高深莫测的教理或修法，其实真正有智慧的人，对它越去研究、越去修持，就越会知道它的殊胜性。

如今，佛教得到了举世公认，在诸多学说和知识中，人们也普遍认为佛教是最权威的。我以前看过的书里，许多科学工作者和对各宗教比较了解的人，站在公正客观的角度分析时，

都认为佛教非常殊胜。为什么呢？一是因为佛教的慈悲，对所有众生皆平等对待，这一点其他宗教都做不到；二是因为佛教的智慧，其包容性无与伦比，可涵盖其他宗教和世间学说，却没有其他宗教推崇暴力等增上烦恼的因素。

正因为如此，前不久佛教赢得了“最佳宗教世界奖”。可能很多道友也知道，今年（2009年）7月份，日内瓦“国际联合宗教会”召开了一个会议，会上世界五大宗教为主的各大团体、200位宗教领袖，通过投票的方式，一致表决佛教是“世界上最好的宗教”。值得一提的是，在投票过程中，很多宗教领袖并没有选择自己的宗教，而是把手中神圣的一票投给了佛教。

颁奖之后，有人对参会人员进行了采访，以下是几名选举成员的评论：

一位国际联合宗教会（ICARUS）的研究主管（Jonna Hult）说：对于佛教能得到这个奖项，他并不感到惊讶，因为在过去的历史中，并没有一场战争是以佛教名义而产生的，这是与其他宗教明显不同的地方。他认为佛教徒真正实践了他们所倡导的宗教精神，这也是佛教比其他宗教做得更彻底的地方。

天主教特德神父（Ted O'Shaughnessy）表示：他虽然深爱天主教会，但内心常常深感不安，

因为在倡导基督博爱的同时，往往在《圣经》里发现为上帝而杀害异教徒的经文。

穆斯林的神职人员（塔尔阿斌 Tal Bin Wassad）说：虽然他是一个虔诚的穆斯林，但他经常可以看到，很多个人的忿怒和嗔恨，借用杀戮的方式表达对自己宗教的崇敬，而不是采取自我调解的途径。

一位犹太牧师（罗宾 Rabbi Shmuel Wasserstein）说：他热爱犹太教，但自 1993 年以来，他每天作犹太人的祈祷时，都在练习佛教的内观禅修，并将其作为修持功课之一。

……

当时参会的佛教徒，虽然只占极少数，但所得的票数与呼声却最高。不过后来颁奖时，没有一个佛教团体去领。当被问及原因时，一位缅甸比丘（Bhante Ghurata Hanta）回答说："我们很感谢佛教被肯定，但这个奖励是属于全人类的，因为每个人都有佛性。"

这一则新闻，曾刊登在《人间福报》[146]上，内容应该比较严谨。据说在多家英文报纸上，对此也作过全球性报道。当然，我们作为佛教徒，并不会因为得了个奖，就像世间人一样沾

[146] 《人间福报》的创办人，是台湾佛光山的星云大师，办报目的是希望"人间有福报，福报满人间"。

沾自喜、洋洋自得。当时佛教团体不领奖，也正体现了一种无私精神，不像世间人那样希求名闻利养。我们之所以引用这个，重视的是佛教在全世界得到了认可，如果你知道佛教如此殊胜，那么对佛教中占主导地位的密宗，就会更加有信心。

关于密宗的殊胜性，个别显宗法师可能不承认，不过这也情有可原，毕竟他们在这方面了解得比较少。但随着认识的逐步深入，有善根、对大乘有信心的人，自然不得不承认它的加持和功德。

因此，你们修学密宗时，首先要从基础修法入手，对传承上师的历史、行为等各方面了解之后，再趋入更深的生起次第、圆满次第，乃至大圆满、大手印等修法。否则，对密法的很多道理一无所知，直接就入于甚深修法，结果肯定非常危险。

最近我一直在强调：学密宗并不是学气功，一定要有次第，所以加行基础很重要。对学院的很多法师和道友，我随时随地都会"采访"，虽然我没有采访工具，但只要在路上碰到了，就会拦住他进行访问。令人欣慰的是，如今很多道友都感受到了次第的重要性，以前虽然学了不少理论，但并没有将之付诸行动，通过这

几年的次第实修，好多人真正体会到“寿命无常”、“上师瑜伽”等法的殊胜，明白诸佛菩萨和上师的加持若能融入心，修什么法都很容易，不然，光是凭借理论、辩论、分别念，而没有获得不共的感应，想证悟确实相当困难。

你若有了这种认识，说明已得到“感应”了。现在让你传个密法，你不一定会传；即使会，也定让别人先从基础抓起。所以我们这次，只是略述一下七句祈祷文的功德，至于内、密、极密的甚深修法，现在暂时不讲，以后方便时再说。

下面对麦彭仁波切的《七句祈祷文释·白莲花》，字面上作个简单介绍。我想没必要引用很多教证、理证，有智慧的人学了之后，自会感受到圣者金刚语的殊胜加持。

造论之初，有一个祈祷莲师的梵文顶礼句：

那莫革日班玛曼则西日班则德恰雅！

三世真佛金刚持，此刹化现海生尊，
无死智身持明王，具德莲师救护众。

三世诸佛的本体金刚持，于此刹土中化现为海生金刚——莲花生大士。他拥有无死智慧，堪为成千上万持明者之王，对于如此具德的莲

花生大士，祈求您救护吾等末法时代的可怜众生。

越是虔诚祈祷莲师，他的加持就越猛厉，融入我们的心之后，修行必定会顺利成功。否则，末法时代邪魔外道极其猖狂，内心的邪执分别念也层出不穷，若不依靠强有力的后盾，单凭自力很难以完成修道。因此，我也再三祈请各位金刚道友：希望你们随时以虔诚的信心，猛厉祈祷莲花生大士。若能这样做，你的修行一定会圆满，善始善终。

如来加持之日轮，开启三信之心莲，
善说蜂蜜甘美味，具善缘者请分享。

此处用了一种形象化比喻：如来的加持犹如日轮的光芒，开启了作者麦彭仁波切三种信心的智慧莲花，撰著了下面这部如甘美蜂蜜般的善说，请具善妙缘分者共享。

莲花生大士有不计其数的祈祷文，但一切祈祷文之王，就是这七句祈祷文。它并不是莲师自己所造，而是十方诸佛祈祷莲师的祈祷文。犹如虚空中出现《一子续》一样，它是三世诸佛的加持与智慧积聚一体时，自然发出的声音，故为一切加持、一切功德、一切悉地的来源或

大宝藏。

你们读了下面的功德就会知道，不说内和密的甚深意义，单单是外义，功德都大得不可思议。这一点，有智慧的人肯定会明白。正因为如此，藏地 108 位伏藏大师的伏藏品中，无一不有此金刚七句。而且，以宁玛巴为主的所有寺院，在共同大修任何法之前，都会先念诵三遍莲师七句祈祷文。

要知道，不管是什么人，只要以诚挚的信心来祈祷，莲花生大士与十方诸佛、三根本[147]、护法神等圣尊，都会云聚在你面前，对你赐予加持、灌顶。就像街上流浪的一个乞儿，当他淹没在茫茫人海中无人照料时，若以哀号声呼唤母亲，母亲自会循声前来维护，给他带来安全感。同样，在这黑暗的末法时代，我们凡夫人靠自力很难修行圆满，故而，祈祷上师、本尊、护法，尤其是莲师十分重要。

有关此祈祷文的功德，班玛革旺·齐美永仲朗巴[148]的伏藏品《七句祈祷文修法》中描述

147 三根本：上师、本尊、空行。

148 班玛革旺·齐美永仲朗巴：又名贡智·云登嘉措（海外译为蒋贡康楚仁波切），与蒋扬钦哲旺波同时代的伏藏大师，是麦彭仁波切的上师。毕生有著作 90 多函，最著名的是《五宝藏》。《敦珠佛教史》等史书中，均有他的生平记载，有一段是这样描述的："我们若是阅读尊者的传记，就会感觉他好像一辈子都在修持；若是阅读尊者的论著，则感觉他一辈子都在著论；然后看看尊者的灌顶口传，就好像他一辈子都在给人灌顶、

道：

自身住于莲花者，入定本初法界时，
法性自力金刚声，七句自生音劝请，
无量威光报身起，具五决定遍虚空，
刹土身之庄严显。

自身住于莲花中的莲师我，入于本初远离一切戏论、不可言说的法界时，以法性力和众生福报力，由法性自然妙力中自现出七句祈祷文的妙音。在这一妙音的劝请下，从法身的境界中，出现了具无量威光的报身，它具有五种决定[149]，遍于虚空际及身与刹土的庄严显现，以自现的方式对眷属宣说不可言说的妙法。

这里所阐述的，前面是法身，后面是报身。

尔时法界五佛母，利生七句歌劝请，
极乐世界乳海中，莲花茎端起现身，
共称托创五部名，解脱事业超思维。

此时，又由法界中化现出五佛母[150]，为了利益众生，异口同声唱诵此七句祈请文进行劝请。于是，莲师投生于极乐世界乳海中一朵五

口传。"总之，无论从哪个角度看，尊者的弘法利生事业都极其广大。

149 五决定：1、处决定，唯住究竟天密严宫；2、身决定，唯是圆明庄严之身；3、众决定，唯圣位菩萨之所围绕以为眷属；4、法决定，唯说《华严经》等大乘法；5、时决定，乃至生死未空而久住，显示报身如来身语意事业无尽。具体详见《宝性论》和《大乘经庄严论》等论著。

150 五佛母：金刚佛母、宝生佛母、如来佛母、莲花佛母、事业佛母。

色五瓣莲花之茎端，化现为五部莲花生[151]形象的托创匝（颅鬘），解脱事业无量无边、超越思维。

此处讲在极乐世界中显现的，是半报身半化身。

复次智慧空行母，百俱胝数同声诵，
释迦佛土赡部洲，为能弘扬密宗教，
七句妙音予迎请，密乘来源邬金境，
达那够夏之岛屿，稀有莲花之茎端，
由极乐国降化身，共称莲生金刚名。

尔后，为了在释迦牟尼佛的所化刹土——南赡部洲弘扬殊胜的金刚密乘，无量无边的智慧空行母齐声唱诵此金刚七句，迎请极乐世界的莲师降临人间。此时由于因缘成熟，邬金地方（现阿富汗境内）达那够夏岛屿的一个湖泊中，长出一朵极为稀有的莲花，阿弥陀佛心间的“舍”字射至这朵莲花蕊上，之后便诞生了一个童子。此童子被国王恩扎布德发现，并请至宫中奉为太子，这就是人们共称的“海生金刚”——莲花生大士。

这是以化身来到南赡部洲。

此外，正如许多高僧大德在教言中说，莲

[151] 五部莲花生：如来部莲花生、金刚部莲花生、宝生部莲花生、莲花部莲花生、事业部莲花生。

花生大士还是阿弥陀佛、释迦牟尼佛、观世音菩萨共同幻化的，一般凡夫人，甚至菩萨也难以通达其不可思议的行境。

在历史上，莲师来藏地弘法的时间说法各异：短的有说是 3 个月、6 个月、12 个月、18 个月；中等的是 3 年、6 年、12 年；长的则有 50 多年、111 年等等。但比较公认的，像敦珠法王在《敦珠佛教史》中记载，莲师于多数藏人和有缘众生面前显现的住藏时间是 50 多年，即国王赤松德赞 21 岁时入藏，国王 59 岁圆寂后又呆了 16 年。那为何有些历史说莲师在藏地呆的时间那么短呢？敦珠法王进一步解释道：这是因随顺奸臣之意，而在他们面前示现的。实际上，莲师显现离开之后，又在藏地其他地方为有缘弟子传法，并对雪域所有地方都予以了加持。

时至今日，藏地的佛教仍完整不衰，各种外道无法进入，也正源于莲师不可思议的加持和诸多护法神的护持。所以，我们要想维护自己的道场、保护个人修行，随时祈祷莲花生大士极为重要。其实，汉地大成就者的修持中，很多也有莲师的修法。像“文革”期间时，汉地有些大德在监狱里修行，圆寂后才发现他修的是密法，主要祈祷的就是莲师。这种现象，

当时在诺那活佛、贡噶活佛的弟子中非常多。

显示神变不可思，稀有庄严不可量，
海岛勇士空行母，大密秘密之醍醐，
莲花幻化网续等，经续窍诀百俱胝，
所化意乐各相异，为利现今未来说。

莲师来到人间后，显示了不可思议的种种神变，以稀有庄严的种种身相利益有情。尤其是为利益当时与未来的众生，莲师在根基意乐不同的空行母、金刚勇士及人类面前，宣说了无数大秘密的醍醐——《莲花幻化网续》等经续、窍诀的法要。

集三根本于一体，本性莲师之修法：
一切之本即七句，本基七种心识聚，
道位即为七觉支，胜义七财果圆满。

这些法要统摄而言，就是三根本的法门；三根本再归纳起来，是上师莲花生大士的修法；莲师修法在每个伏藏品、大成就者的著作中各有不同，有寂静莲师的、忿怒莲师的，其中寂静莲师的修法又分许多种……但这些全部涵摄起来，其根本就是七句祈祷文。七句祈祷文不仅包括上师、本尊、空行的所有修法，也具足基道果的一切法：基位七识聚所摄的一切法，

道位七觉支所摄的一切法，果位胜义七财[152]所摄的一切法，皆可包括其中。

对我们而言，修这个莲师、那个莲师可能有点困难，但念诵七句祈祷文，应该没有问题。不过，许多人的发音或念诵音调不同，像拉萨那一带的念诵，跟多康等地的就有差别。譬如莲师心咒，有的念"嗡啊吽班则革日班玛色德吽"，有的念"嗡啊吽贝扎咕噜贝玛悉地吽"，很难做到真正统一。但总的来讲，就像以前讲的那个金刚橛的公案一样[153]，只要你心清净，怎么念都没有问题。比如念"嗡玛呢巴美吽舍"，有人用的是普通话，有人用香港话，有人用甘肃口音，有人用四川口音，不同地方的发音各不相同。你不能说甘肃人念得标准，香港人的就不标准，所以发音不一致也很正常。

如是唯依此金刚，妙音劝请莲花我，
立即降临予加持，赐大智慧之灌顶。

如是唯一依此七句祈祷文，用美妙动听的

[152] 《大幻化网》中云："身、语、意、功德、事业此五为果胜义，与智慧胜义、法界胜义，此三胜义本来无离无合，即名为自成七财胜义性。"

[153] 以前，前译宁玛巴有位金刚橛的大成就者，叫朵拉·香曲多吉，他能够把金刚橛插入岩石里。萨迦班智达曾找他调伏外道一位具有神通的大学者，但他念诵金刚橛的读音一点也不准确，本应读作"嗡班杂格勒格拉雅吽啪"，他却读成"嗡班杂叽哩叽哩雅吽啪"。萨迦班智达纠正了他的发音，他按照纠正后的发音念诵，但金刚橛却再也插不进岩石里去了。后来，只好又恢复原先的读音，而殊胜神通也紧跟着恢复如初。

妙音劝请、祈祷莲师我，我会立即降临到他面前予以加持，并赐予大智慧的灌顶。

这是金刚语，绝对真实无欺。有些道友找不到上师灌顶，即使找到了，上师也因为忙或身体不好等种种原因不能给你灌顶。如果是这样，你不妨天天念七句祈祷文，求莲花生大士用智慧身给你灌顶。只要有信心，这些加持决定能得到。

三根本尊如云集，无碍赐予二悉地，
真实觉受梦值我，虹光萦绕妙香逸。

当以七句祈祷文祈祷时，上师、本尊、空行等三根本，会如云聚般涌现在你面前予以加持，无有障碍地赐予共同悉地与不共同悉地。同时，你还会于真实觉受或梦境中见到莲师，修行的关房周围也会出现虹光萦绕、妙香扑鼻等瑞相。

我在翻译本书的过程中，真实觉受倒不敢说，但确实很多次梦到过莲师。不过这也不是什么很高的境界，就像无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中讲的决定六法[154]一样，只要你按照上师言教去行持，决定会得到摄受与加持。所以，

[154] 《窍诀宝藏论》云："谨慎行持决定之六法：依止上师决定得加持；修持本尊决定获悉地；守持誓言决定聚护法；精进实修决定现证相；护持实相决定净二障；无散修炼决定现功德。"

感应也好、加持也好、灌顶也好，有信心的人都能得到，关键在你修不修而已。

闻表示音腰鼓声，身语意受大加持，
觉性妙力顿悟起，八部鬼神唯命从。

你在修持七句祈祷文时，常会听到天人的法鼓声、护法空行的妙乐声（以前有些修行人的山洞、关房周围，就能听到这种声音）；身语意会感受到很大加持，身体不调顺的会变得调柔，语言不调顺的会完全改变，心里烦恼深重的也会断除贪嗔痴（有些修行人变化特别快，就是因为诸佛菩萨的加持入心了）；还有些根基好的人，觉性妙力可顿时现前，获得开悟的境界，此时八部鬼神不但不会造违缘，还会对你唯命是从，让你弘法利生的事业顺利、广大。

利结缘者获威力，速至持明之地已，
与莲花我成无别。萨玛雅[155]！

若修持七句祈请文，可利益无边的有缘众生（或许你现在还不能帮他们，但当你有了一定修行境界时，凡与你结缘的众生，善缘也好、恶缘也罢，都有能力对他们帮助）；自己也能获得诸多威力。有些人说话没份量，发心也没力量，想做点有意义的事，违缘就特别大，原因是什么呢？一是你业力比较深重，二是鬼魔常来扰乱。所以，

[155] 即保密之意。

现在有了这么好的法门，希望大家好好地修持，若能如此，不但可获得威力、遣除障碍，还能让你迅速得到持明果位，与莲花生大士无二无别。

我即真实三根本，由大海生金刚身，
受持幻化网相者，相应胜解而祈祷，
赐予彼同之悉地，故为利益今君臣，
后代所化之弟子，取出心髓慈教诲。

莲师我就是真实的三根本，是莲花海中诞生的金刚身，是受持大幻化网相者。若能对我的功德生起胜解信而祈祷，必会获得相应悉地。（上等的祈祷，会得到上等的加持；中等的祈祷，会得到中等的加持。）故为利益当时的君臣和后代的所化弟子，我取出了心髓般的慈悲教诲。

未弘隐蔽深伏藏，浊世出现我所化，
尔时贝若发愿力，显现光明表示文，
具慧者示调化法，利益众生广无边。
萨玛雅！

莲师的这一教诲，当时并未加以弘扬，而是作了甚深伏藏，并授记："未来浊世出现此法的所化众生时，依靠贝若扎那的发愿力，会显现出这些光明文字或空行文字。"

因此，七句祈祷文非常殊胜。像贡智仁波切等大德所开启的七句祈祷文修法，多是隐藏

在大海、虚空、神山中的。莲师前往罗刹国之后，有些历史说，空行母益西措嘉用了一百多年的时间，把莲师所有甚深教法全部伏藏；此外，酿·加纳革玛燃扎、贝若扎那、囊·益西多杰、布玛莫扎等，也都伏藏了殊胜密法。在后来的时代中，这些密法均会由具缘的伏藏大师进行开取。

伏藏法的殊胜特点，方便时我想给大家讲一下。其实，伏藏法并非密宗独有，而是在显宗中也有。敦珠法王在《敦珠佛教史》中，就引用了《河流游戏经》等经典说，释迦牟尼佛把某些特别殊胜的法，隐藏在某个地方，并授记未来由某某人开取。只不过这在显宗并不常见，而莲师的法教中特别多。

所以，藏地历来有许多伏藏大师，读了他们的伏藏品，会让我们生起很大信心。尤其是《百位伏藏大师传》中的108位伏藏大师（《敦珠佛教史》也记载了一部分），是藏传佛教中最公认、最出名的。像众所周知的智悲光尊者、贡智仁波切、蒋扬钦哲旺波、麦彭仁波切，也全部属于伏藏大师。

假如你懂得伏藏法的甚深含义，就会了解到由于它是近传而非远传，故传承相当清净，避免了师徒之间的种种辗转，也不会被破誓言

的晦气染污。它是直接由莲花生大士加持后伏藏于某地，并授记未来由某弟子开取，所以在种种因缘成熟时，被授记的伏藏大师以其发心力、成就力，会把这部法取出来利益众生（也有些是以回忆前世的方式造出来）。

就像以前，法王如意宝去不丹时，来到巴卓达桑神山，即莲师当年骑着老虎以忿怒相降伏魔众的圣地。在那里，上师忆起了莲师前世的吩咐，开取出一个莲师猛修法的简略仪轨。这在法王的传记中也有记载[156]，你们方便时再看一下。可见，密法中有我们分别念以外的很多甚深境界，这也是后学者不得不了解的。

《七句祈祷文修法》的教证，以上我作了简单介绍，这次就不广说吧，只是让你们对密法有信心的人，字面上了解一下，看七句祈祷文到底有什么功德。这节课讲完以后，很多人可能不管是走路、吃饭，天天都会念这个祈祷

[156] 传记中说：（法王）接着又来到巴卓达桑，这里是莲花生大士以八种威猛相中的忿怒金刚形象降伏邪魔的山洞。进入洞中，法王说："此处有九函莲师猛修仪轨的伏藏品，为了利益不丹国家未来的众生，今生我暂时不开取，待到下世再来取出。"又说："我本想今生现清净比丘相度化众生，不愿开取伏藏品，但因莲师的愿力广大，所以许多甚深密语都已从口中自然流出了。这次也不得不取出一略仪轨伏藏。"为了缘起，法王便开掘出了一个简略仪轨。也就是说，前世中莲师已亲自吩咐许多伏藏品由法王来开取。

文。我就是这样，乍看到一本书，暂时有特别大的信心，不过凡夫人总是不太稳定，过一段时间又容易变。但不管怎样，假如你从根本上理解了，即使有一点点变化，大的方向也不会改变。

末法时代，祈祷莲师的确很重要，这一点希望你们好好思维。并不是因为我学藏传佛教，就非要把它夸得天花乱坠，在我看来，佛教也好、外道也好，只要对众生最有利益，就可以平等地弘扬。这是我唯一的目标。

当然，对众生今生来世最有意义的，到底是什么法？这值得每一个人去观察、思维。

观世音菩萨

第二节课

前面介绍了贡智仁波切伏藏品《七句祈祷文修法》的内容，今天接着讲：

七句祈祷文的功德和加持，很多伏藏大师的伏藏品中叙述得相当多，那这里是如何讲的呢？

历史中记载，此金刚七句，是诸位金刚空行母迎请莲花生大士会供的词句。昔日，五百位精通因明、声明的外道本师到了那烂陀寺，试图使佛教威望减低。佛教的五百位班智达无力辩论，正当他们无可奈何之际，降临了一位空行母，告诉他们："你们无法对付外道，若能邀请我哥哥，就会有办法。"另有一种说法是：期间，所有班智达基本上做了相同的梦，梦中胜寂空行母授记说："你们岂能驳倒外道？如果没有迎请我的兄长——住在漆黑一片尸陀林中的多吉托创匝[157]，佛教将遭到毁灭。"

班智达们问："那里很难行走，一般人没办法到达，我们怎么迎请呢？"

空行母回答："你们在经堂的顶层陈设广大供品，伴着妙香、乐器，以最大的恭敬异口同

[157] 多吉托创匝：义为金刚颅鬘妙力，莲师八种幻化之一。



声念七句祈祷文来祈祷，那么我的兄长莲花生大士就可以降临。"并教给他们七句祈祷文的念诵方法。

诸位班智达如是而行。刹那间，莲师从空中降临，居于五百位大班智达之首，通过教、理折服了五百名外道本师，令佛教获胜。接着他们又较量咒力，外道展现各种神通，在空中飞来飞去，金刚亥母交给莲师一个宝箧，让他降伏外道。莲师依言使空中降下霹雳，同时口念"吽吽"，执金刚杵以契克印指向外道，所有外道都因法力不足而摔落在地，最终不得不皈依佛教。可见，莲师的手印、金刚杵、身相等，在降伏外道或魔众、鬼神方面，有不共的能力。

从此，佛法尚未传入藏地之前，在印度也好，铜洲也好，包括现在的斯里兰卡、巴基斯坦等地，这一祈祷文非常兴盛，人人喜欢念诵；而佛法传入藏地之后，不管是出家人、在家人，一遇到违缘、障碍，或者修行不成功时，也都会合掌持诵此祈祷文。

原来我发心出家时，遇到了特别多的违缘，从种种相兆来看，似乎不能成功。于是我就抽出一段时间，专门念诵七句祈祷文。虽然里面的修法不太懂，但从很多老人和上师口中得知，若以七句祈祷文祈祷莲师，所有的心愿都能如

愿以偿，故而对它极有信心。后来，我通过特别虔诚的祈祷，终于顺利出家了，许多违缘也奇迹般地消失，全都无机可乘，让人不得不叹服莲师的加持。当然，在不信佛教或持邪见的人面前这样说，他们或许认为我是故意吹捧，但实际上，通过多年的修行、祈祷，我确实再再体会到了它的力量强大。

因此，你们遇到修行上或心理上的魔障时，祈祷莲师十分重要。格玛旺波·丹增诺吾在《赞戒论》中云："猛厉祈祷上师莲花生，决定不为违缘所转变。"上师如意宝常常引用这句话，不仅是引用，而且当学院的里里外外出现违缘时，他老人家也要求大家如是祈祷，这对弘扬佛法或自身修行等有显著效果。

在座很多道友，都想变成很好的修行人，但若没有强有力的后盾，在末法时代相当困难，我们的道心就像云间的太阳，一会儿被魔障遮住，一会儿被违缘遮障，一会儿被邪道、邪师遮蔽，所以我始终认为，如果想修行圆满，必须时时祈祷莲师。倘若你是出家人，要想戒律永远清净，则应经常祈祷莲师护佑，以顺利遣除各种违缘；倘若你是在家居士，要想在恶劣环境中修行圆满、善始善终，就更要祈祷莲师了。

正如刚才所说，只要以信心和恭敬心一心一意祈祷，莲师刹那间便会出现在我们面前，以不可思议的威力遣除所有痛苦；反之，若不愿意祈祷莲师，即使他有不可思议的加持，也不一定对你有利。就好比一面取火的放大镜，虽然它有接受阳光的能力，但若不对着太阳，始终也不能生火；而一旦它对着太阳，纵然太阳无比遥远，但当照射到镜面上时，就能奇妙地产生火焰。所以，我们的祈祷至关重要。

有些人常讲："只要观心就可以，没有必要持咒、念祈祷文，这些都是多余的。"当然，你如果是根基不错的利根者，自然安住是可以圆满一切功德，但对大多数普通人而言，则要通过祈祷、念咒等方式，才能真正与诸佛菩萨相应。

现在有些上师说，祈祷文、咒语如同电话号码，可用来跟莲师及诸佛菩萨接通，与其相应、得其加持。我觉得这个比喻不太合适，因为电话号码可以换，如果对方换了，我们就打不通了，可是诸佛菩萨的咒语始终也不会换，没听说过去祈祷莲师用七句祈祷文，现在 21 世纪就不用了。不过，从与对方接通的层面来讲，用这个比喻也可以。

我们平时念祈祷文、咒语，心会非常平和，

除了偶尔产生分别念，不可能一边念咒，一边生起猛厉的嗔心、贪心。以前有些大德一辈子念了几亿心咒，正因为如此，他们对世间杂乱琐事不会特别执著，大多数时间心都非常清净。所以，常持咒也能减少相续中的烦恼。

言归正传，莲师七句祈祷文的功德极大。莲师来藏地树立佛幢之后，便将此祈祷文恩授给国王赤松德赞、贝若扎那等有缘君臣；念及后代，又在所有伏藏品中，都留有此金刚七句。

藏传佛教历史上，有百位著名的伏藏大师，其传记不知汉文中有没有，英文中有，是相当厚的一本书。伏藏法是种很特别的法，以后有必要给大家介绍一下。对于这种法，虽然佛经中也有隐藏的记载，但唯有在莲师法教中才得以广弘。藏地有许多伏藏品，其教义极其殊胜，且每个伏藏品，及莲师的传记[158]中，都有七句祈祷文的不共修法。迄今为止，它一直成为具有真实验相之加持、成就的大宝藏。谁若能经常持诵，修行定会顺利成功，各种境界顿然出现，内外魔障自然消失，传承上师的加持、智慧、悉地也会很快融入于心。

[158] 有些大德说：莲师的传记，《大藏经》上记载的有四千九百多种，为智慧佛母益西措嘉、大乐佛母、智慧胜乐佛母等莲师弟子所写下，但目前已看不到这么多种。每部传记中，都提到了修行此莲师七句祈请文的功德。

据我了解，学院有很多道友一直在念七句祈祷文，多年以来，每天念100遍七句祈祷文、1000遍莲师心咒，从不间断。这样坚持下去，必定能遣除修行的很多道障，身心也容易与法相应。只有心与法相应了，诸佛菩萨才会时时加持，对三宝的信心自然越来越强，此时证悟万法的本体一点也不难。相反，假如心跟法不相应，就不会得到上师、诸佛菩萨、护法空行的加持，仅凭自己微薄的力量修行，纵然再精进、再努力，最终的结果也不会很理想。

所以，对如此具殊胜功德的加持文，我们一定要像重病患者随身带着特效药一样，随时随地都要修持。其实人人皆有烦恼、障碍、违缘，这一点我们心知肚明，只不过很多人不说而已。常听有人抱怨："就我烦恼重，就我违缘多，为什么每次修行都不成功？别的道友多好啊，早上起床那么早，每天背诵那么多，平时也没什么烦恼。而我，要么生病、要么痛苦，怎么办呢？"实际上在这个时候，可能是很多看不见的非人鬼神正在对你作损害，为了自己的修行顺利，一定要持诵最有力的咒语或祈祷文。

以前，许多修行成功的大德即是如此。他们的身边或不易被发现之处，藏有很多秘诀，

而这些不一定是不为人知的东西，很可能就是七句祈祷文等众人皆知的窍诀。依此修持，即可得到三宝的加持，不容易随违缘所转，到晚年时回顾自己的一生，肯定非常快乐。麦彭仁波切在《快乐歌》中也说：“如今的芸芸众生遇到邪知识、堕入恶趣，与他们相比，我遇到莲花生大士的教法，遇到这么好的传承上师，真是不幸中的万幸，多快乐啊！”

现今，我们虽处于黑暗的五浊恶世，群魔乱舞、魔障猖狂，但所幸的是，有缘遇到了无须任何怀疑的正法，以及具殊胜加持的莲师教法，的确值得欢喜！这并不是我随口说说，确实是发自肺腑之言。我心中常想：“现在的环境如此恶劣，我却遇到了这么好的上师、这么好的教法，真是千百万劫积累资粮的果报，实在太幸运了！”这一点，相信很多人也都有同感。

下面，简明扼要地讲解七句金刚句的意义。它分为三个部分，即外解说祈祷正文句义、依内解说金刚句隐义、汇集实修道次第。其中，第一部分，我准备全部讲完；第二部分，包括解脱道、方便道的修法，因涉及灌顶和修完加行，所以文字上虽已翻译，但这次不讲；第三部分，是实修莲师的上师瑜伽，这也可以讲。

也就是说，中间部分暂时不讲，只讲前后两部分内容。

第一、外解说祈祷正文句义：

『藏文』	『汉文』
吽	吽
欧坚耶杰呢向灿	邬金刹土西北隅
巴玛给萨东波拉	莲花蕊茎之座上
雅灿巧格欧哲尼	稀有殊胜成就者
巴玛炯内义色札	世称名号莲花生
括德喀卓芒布果	空行眷属众围绕
且杰吉色达哲杰	我随汝尊而修持
辛吉洛协夏色所	为赐加持祈降临
革日班玛斯德吽	革日班玛斯德吽

简而言之，第一句为莲师出生之地；第二句为莲师降生之方式；第三句为莲师之稀有功德；第四句为莲师圣名之殊胜；第五句为莲师之眷属；第六句为随修者对莲师之信心；第七句为莲师加持赐成就；第八句以咒语印持。

广而叙之，三世如来的总体莲花生大士，在法身界中，与普贤王如来无二无别；在报身界中，是具有五决定的受用圆满身；在化身界中，显现种种游舞以利益有情。所以，莲师所安住的境界，唯一是佛陀的行境，而不是其余有情的境界。

在普通人面前，莲师可能只是个了不起的密咒士，然而他的真实境界，世人绝对无法衡量。诚如《莲师略传》所言：“极乐世界无量光，普陀怙主观世音，达那够夏莲花生，外形虽显三身相，实则无二也无别。”极乐世界无量光佛、普陀山怙主观世音菩萨与达那够夏的莲花生大士，三者在外相上虽然不同，但实际上无有二致。又云：“法界刹土普贤王，密严刹土金刚持，菩提伽耶释迦佛，与我莲师无别成。”法身界中的法身普贤王如来、密严刹土的报身金刚持、娑婆世界的释迦牟尼佛，这三者与我莲师无二无别。

这两个教证，均出自邬金朗巴[159]的《莲师略传》。藏地有许多莲师的传记，如法界金刚、桑吉朗巴、邬金朗巴的伏藏品中都有。小时候我专门抄写过这些，现在手上还保留着。以前我在放牛时，背过法界金刚的《莲师略传》；而邬金朗巴的那个《略传》，虽不太会背，但许多偈颂记得很清楚；藏地还有一部《莲师广传》，这些若供奉在家里或佛堂中，可以遣除诸多违缘。对此，不信佛教的人不一定相信，但如果你真正有信心，就会知道在遣除魔障方面，莲

[159] 邬金朗巴：百位伏藏大师之一，非常了不起的大成就者，单单是伏藏品就有 20 多函。

师确有不共的威力。所以，有些道友若自认为着魔了，或者违缘特别大，我的建议向来如此：要好好地念莲师心咒。

或许有人怀疑：“您有没有神通啊？没有的话，怎知道我该念莲师心咒？”我虽然没神通，却有这方面的专业理论。就好比对医学博士而言，有人生病了，通过把脉、看舌头就能了知，同样，我修学佛法这么多年，看别人该念什么咒语，基本上能一目了然，不一定需要神通。如果是要去探知别人的心，没有他心通则很难做到，但这只是个一般的观察，用常识就足够了。因此，大家务必要清楚，在遣除违缘方面，莲师有不可思议的能力。

如上所说，莲师三身的游舞无量无边。就这个刹土而言，在包括百俱胝三千娑婆世界的三十六世间界[160]，以及分别的不同六道等处，莲师以种种名号、形象在度化众生。（你们若听过《闻解脱》法门就会知道，莲花生大士其实与释迦牟尼佛无别，在六道中都有不同的幻化身。）单单是我们这个南赡部洲[161]，他也是示现一身体、八名号、二十神变等不可思议的幻化，在弘扬佛法。

[160] 毗卢遮那佛心间有三十六层世界，我们这个娑婆世界位于第十三层，详见无垢光尊者《如意宝藏论》等论典。

[161] 六道中的人道又分四大部洲，南赡部洲只是其中之一。

莲师的八种名号，实则为八种不同的化现，大家方便时，应看一下“莲师八变图”的唐卡。在那个唐卡上，中间画的是我们平时观修的莲师形象，周围就是莲师八种不同的身相。



（一）海生金刚：最初，阿弥陀佛心间的“舍”字，投射到邬金达那够夏大海的莲花上，莲蕊中诞生了一位八岁童子。邬金国王恩札布德膝下无子，因其乐善好施，不时供养三宝，故国库空虚，于是到大海里取宝。在回程途中，大臣紫那木扎首先见到莲师，接着国王也见到了，对其生起极大信心，迎请到宫中作为太子，赐名“海生金刚”。



（二）忿怒金刚：莲师降伏了奸臣之子，国王将其流放到尸陀林。他在不同的尸陀林中，为有缘的人与非人宣说了种种殊胜法门；对无缘的对佛法有邪知邪见的鬼神，以忿怒金刚的形象全部降伏。



（三）释迦狮子：在印度金刚座，莲师示现种种神通，说自己是自生之佛陀。很多人不信，并加以诽谤。为把这些众生引入解脱道，他在扎巴哈日上师座下示现出家，此时被称为释迦狮子。



（四）爱慧莲师：莲师于西日桑哈、桑吉桑瓦（佛密）等诸多上师面前，得受了以大圆满为主的众多显密教授。他听闻任何一部经典和续部，都能了如指掌、通达无碍，故叫做罗丹确哲，汉译为“爱慧”。

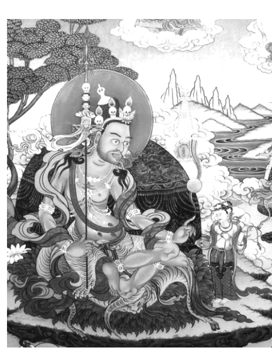


（五）班玛托创匝：莲师在萨霍国示现种种神变，国王不承认他的成就相，命人堆积木柴焚烧他。结果烈火变成了湖，木柴变成了莲花，莲师端坐在莲花上，颈上挂着骨鬘以作庄严，没有受到丝毫损伤，此时叫班玛

托创匝。托创匝即颅鬘妙力之义，指莲师用骷髅鬘装饰身体。（这个莲花湖，法王去印度时专门朝拜过，并于此地造了个《莲师略传》，其中有大量修法。）



（六）莲花王：萨霍国王和大臣们对莲师生起极大信心，请他担任国师十三年，并从国库里取出珍贵的衣饰、莲花帽等作供养。莲师戴着莲花帽，这时叫班玛加波，即莲花王。



（七）日光莲师：在格拉佐尸陀林，莲师示现种种禁行，给空行母们传授密续法门。并降伏了一些鬼神，对其宣说诸多妙法，在日光上显示各种神变，故叫革日宁玛沃热，即日光莲师。



（八）狮吼莲师：在印度金刚座，莲师于辩论中击败了五百邪见外道，并依靠咒术的威力降伏了他们，使外道们屈服并皈入佛门，此时叫革日桑给扎周，即狮吼莲师。

莲师的八种幻现，各自有不同的祈祷文。这些幻化，伏藏品《七品祈祷文》等中也有介绍。不过，在不同的伏藏品中，所描述的莲师形象和状况也略有差异。

现今莲师已去往罗刹洲，安住在铜色吉祥山的莲花宫[162]，于其上中下三层，分别以三种化身庄严安住着。在二十一大罗刹洲的每一处，也都显示不同名号、身态的幻化。《敦珠法王自传》中描述过，一次他去罗刹洲拜见莲师时，在莲师周围，见到了许许多多化身相。不过，这是在一位瑜伽士的清净智慧前显现的，不一定谁见的都是如此，每位伏藏大师在修法中的描述各不相同。罗刹洲有很多洲，就像现在一个国家分了很多省,或如美国分成50个州一样。在罗刹洲的各个洲里，莲师以不同的方式在度化众生。

总之，莲师的事业无边，尽法界际。昔日，他在过去诸佛时曾现身于世，而今佛陀的这一圣教中，印度等地的大多数智者、成就者，也都是莲师的幻变。（如《益西措嘉空行母密传》里说，印度的帕单巴桑吉，就是莲师的化身。）在印度、汉

[162] 莲花宫：又名莲花光刹土、铜色吉祥宫，藏文是桑多花热。如今色达、德格、白玉、青海等地的很多宁玛派寺院都在修，一般来讲是三层，但也有是十三层。

土、香巴拉、铜色洲等不同地域，莲师对诸位持教者进行加持、摄受，并幻化为人、动物、建筑物等不同身相，广泛弘法利生。

有些人认为："莲师只是个普通在家人，他的观点这个不对、那个不如法……"这些说法让人听了只想笑，不想跟他争辩什么。就像汉传佛教中有人说"阿弥陀佛如何不好，禅宗的观点如何不行"一样，懂道理的人只能觉得他有问题，而不会正面去反驳。现在汉地有不少人，由于语言文字、民族传统的关系，对藏传佛教并不了解，尤其对莲师在印度、藏地、汉地等处弘扬佛法、利益众生的状况一无所知，从而相续中有无数邪见。其实，莲师并不只是个有头发的密咒师，你如果这样相提并论，太可怕也太可笑了！

所以，这次我们讲莲师祈祷文很有必要。要知道，藏传密教博大精深，对人类乃至全世界的利益无法估量，如今它不仅仅属于藏地，无数国家和地方都从中受益匪浅。在现在这样的时代中，倘若没有如此强大的加持之光，根本不可能驱除魔障的黑暗，获得解脱的光明。所以，对于诸佛菩萨的种种幻化，千万不要凭一己分别念去毁谤。

在我们藏地，莲师的足迹几乎踏遍了每寸

土地，并且全都予以加持。比如拉萨那一带，就有莲师加持过的 25 大圣地；安多、康区也分别有25个这样的圣地。莲师加持过的这些地方，在很多年代中，都没有被外道或邪道占领。可见，大成就者曾去过的地方，跟一般人的截然不同。

不过，现在人好像不注重这些，他们更注重的是名气。例如，某某医院来了一个歌星，从那之后，此歌星的照片会永远挂在医院大厅里，供人瞻仰。其实医院是救死扶伤的地方，一个唱歌好的人就算来过，也不会对病患有实质性的利益，只是给医院带来点名气而已，其他并无多大意义。而莲师去过很多地方，就与此完全不同了，希望大家能明白这个道理。

你们今后要挂照片的话，没必要挂某某歌星、某某领导的，而应该在家里、车上挂莲师像，这有很大的加持。有些人喜欢挂上师的照片，虽然这也可以，但我觉得，莲师是一切上师的总集，挂莲师像会更有加持。如果我看到有些道友的车上挂着莲师像，就会由衷感到："莲师的加持不可思议，他的一切肯定吉祥。"而如果看到挂着我的照片，就会替他感到深深悲哀："唉，这个人竟如此迷茫，挂我的照片有什么用呢？不但没有什么利益，反而对自他可



能都有害。”

所以，道友们以后要学会分清真伪。虽然有些上师对你有恩德，从世间情意上，对他心存感激也无可厚非，但上师的加持与莲师的无法同日而语。尽管经论中也有“上师即佛”的观点，但这要用大量教证、理证转弯抹角地建立，并需要经过很长时间的辩论。倘若你崇拜一位上师，一旦他行为不如法，你就会感到很迷惑：“‘佛’怎么还干坏事？”进而对“佛”产生邪见。信奉莲师就不会这样，他的加持无有争议，所以把莲师像挂在车里、佛堂中，或当作护身符，是最好的。

莲师住世时，曾隐藏了许许多多甚深伏藏品，并授记了开取的时间、人物及其使用方法，同时，对制造违缘的所有鬼神加以降伏，让他们立下护持佛教的金刚誓言。莲师还亲口承诺：未来乃至佛法住世期间，会一直以幻化身护持藏地百姓。并嘱咐藏地十二地神母[163]、二十一优婆塞、十三歌神等诸多鬼神，不准外道入藏。

看过莲师传记的人都清楚，昔日藏地鬼神

[163] 十二地神母：又名永宁地母十二尊，立誓永远保佑藏土的十二尊主要地祇女神：遐迩名扬地母、页岩孚佑地母、普贤地母、魔后地母等为四魔女神；独具支眼地母、贤德明妃地母、刚烈尊胜地母、白衣龙后地母等为四药叉女神；藏土孚佑地母、太一济世地母、丽质冰心地母、翠聪绿炬地母等为四女医神。

非常多，他们不愿佛法得以弘扬，于是处处制造违缘，不让建造桑耶寺，连国王赤松德赞、菩提萨埵也无计可施。后来迎请莲师进藏后，莲师以其不共的威力与咒力，才顺利为桑耶寺作了奠基。现在有些历史学家也承认，桑耶寺曾打过两次地基，莲师的那次是第三次。但历史学家的说法，有时跟我们相同，有时也不相同，因为他们纯粹是学术研究，只停留在莲师最初是公元多少年来的、国王赤松德赞是什么年代，却不认可我们修行人所需要的加持。

藏地的佛法，包括进藏求学的道友，历来为十二地神母等护法神所护佑，许多修行人也常念诵其祈祷文。记得在“文革”期间，法王如意宝专门作了一个祈祷文，文中说：“十二地神母，你们曾对莲师作过怎样的承诺？如今藏地都变成了这样，你们却不闻不问，是不是一个个都睡着了？你们跑到哪里去了？”当时印度有位大德也造了个祈请文，内容与此不谋而合。有了这些祈请以后，不久佛教果然再次兴盛。

可见，护法神有时候需要劝请。就像有些发心人员有点累了、不听话了，你狠狠地批评一下，他马上就清醒了。十二地神母也有段时间对佛教护持不力，但后来就好了，尤其是现

在，对佛法保护得非常好。我们可以看得到，在藏地，外道的事业往往不顺利，有人想建造其他宗教的殿堂，始终不能成功，违缘层出不穷，这也是有目共睹的事实。

总之，莲师的加持不可思议。这一点，并非因为我是藏族人、喜欢莲师才这么说，其实莲师又不是藏族人，而是印度人。但不管我们是哪里的人，都要经常祈祷莲师。看看历史就知道，很多大德、大成就者因为对莲师有信心，故而修行非常成功。所以，我每次看到有些人对莲师信心特别大，就会觉得："这个人的修行定能成功！"这是自然而然产生的分别念。当然，这个分别念的背后，还有很多丰富的教理依据，不过因为时间关系，我无法一下子全部展现。



大势至菩萨

第三节课

现在继续介绍莲师七句金刚文。

为什么要给大家讲这部法呢？因为现在汉地很多学显宗的道友，包括极个别学密宗的人，对莲师生平不是特别了解，对密宗的甚深教言也比较陌生，通过这次介绍七句金刚文，可以让大家多方面了解藏传密教的殊胜性。如果这样的教法不符合佛教、不符合真理，我们也没必要弘扬它，因为把非理偏说成真理，也是一种欺骗。但我们始终不愿这样做，也不会这样做。

过去由于各种原因，很多人对密法不了解，包括藏传佛教的虹身成就，大家都觉得不可能，或者认为是一种传说。实际上这种想法不合理。密宗有许许多多窍诀，有信心的人若去实修，一定会得到感应、觉受、证悟，这是毫无疑问的。所以，我很想让你们多了解一下传承大德们的事迹，以便对密法生起信心。

现在有不少修行人，应该说信心比较足，人也很虔诚，可是因为没有善知识引导而不通教理，所以很容易误入歧途，甚至诽谤圣教。其实，密宗有很多殊胜窍诀，这在我们阅读高

僧大德传记时就会发现。例如觉姆满莫，是藏传佛教中依伏藏法而成就的著名女性成就者。她依止了格日曲吉旺修等上师，苏醒了伏藏种性，开取了许多意伏藏。36 岁时，她与两位女侍者在曲扎山上，做了一个简单的会供，之后便如雄鹰飞空般，不舍肉身而直接飞往莲师吉祥刹土。此情景恰巧被当地牧人们见到，牧人们在食用了她会供的加持品后，也都得到了殊胜的境界。

汉传佛教中也有类似公案。如汉地第一位比丘尼——净捡，我在《密宗虹身成就略记》中提到过她的事迹，隆莲法师在 1997 年第 6 期《洛阳佛教》刊登的《心经讲记》中，以及《比丘尼传》中[164]，也都讲述过她的公案。以前汉地没有比丘尼戒传承，净捡等人直接从比丘中受戒，得戒时戒堂香气芬馥、扑鼻而来，出现了种种神奇瑞相。自此她精进修行，从不懈怠。在 70 岁她要圆寂那天，天空中出现一道美妙的

164 《比丘尼传》，梁代高僧宝唱撰，是晋、宋、齐、梁四朝著名的比丘尼六十五人的传记。《比丘尼传》云："晋竹林寺净捡尼传一：晋土有比丘尼亦捡为始也。当其羯磨之日，殊香芬馥，阖众同闻，莫不欣叹加其敬仰。善修戒行志学不休，信施虽多随得随散，常自后己每先于人。到升平末，忽复闻前香并见赤气，有一女人手把五色花自空而下。捡见欣然，因语众曰：好持后事，我今行矣！执手辞别，腾空而上。所行之路有似虹霓，直属于天。时年七十矣。"据有些历史记载，净捡比丘尼学过密法，并认识从印度来的密宗高僧佛图澄。

彩虹光，光中下来一位手持花束的女人。净捡告诉众人："我要走了，你们要精进修行！"说完，不舍肉身与这个女人前往清净刹土去了。后来，藏地的"空行母成就法"传至汉地时，人们才知道净捡是修持密法的最高成就者[165]。

昨天有些女众问女成就者的公案有哪些，今天我就顺便讲了两例。以前我在不同场合中也说过，不管男众还是女众，只要对上师三宝、殊胜教法有不退的信心，都可以不舍肉身而前往清净刹土。这样的公案非常非常多。

因此，了解密宗极为重要。现在有些人爱诽谤密法，对莲师、密续、宁玛巴八大法行[166]等不能接受。不过这也情有可原，因为他们没有依止过善知识，对藏密的殊胜窍诀、传承上师的来历一无所知，尤其是再受环境影响，依止了一些恶知识，这样一来，毁谤就更容易发生了。

你们这次通过学习莲师的功德和修法，以后在有生之年中，就算甚深的密法修不成，也千万不要毁谤侮辱密宗甚深的见解、修行、行

165 修密法的成就，最高是不舍肉身直接往生刹土，不留指甲、头发；次一等是身体走，衣服不带；再次一等是身体缩小。

166 八大法行：是宁玛巴所修的出世五法行和世间三法行。前五者为文殊身、莲花语、真实意、甘露功德、橛事业；后三者为召遣非人、猛咒诅詈、供赞世神。

为。否则，不但即生会感受可怕难忍的果报，未来的生生世世中，也会堕入三恶趣不能解脱。这是肯定的！

我个人而言，从小对莲师有特别强烈的信心，无论是放牛、上学还是出家，四十多年来从未改变，也从未对莲师的甚深见修产生过怀疑、邪见。但是我发现身边的道友，有些因为不了解而毁谤密宗，有些刚开始似乎信心十足，后来却以种种因缘，对莲师的法门置之不理，甚至肆意诋毁，这都是相当可怕的行为。希望你们不要趣入这种愚昧之道！

下面继续介绍七句祈祷文：

伏藏大师德贤巴的秘密授记中记载："莲生我成忿怒尊，廿五君臣成军队……"这是对未来的一个授记。莲花生大士说："我将来会变成忿怒尊——勇武轮王，成为时轮金刚的君主。当边地野蛮人准备毁坏佛法时[167]，我将率领时轮金刚大军来到南赡部洲的印度、西藏等地，降伏所有具邪知邪见者，并将《时轮金刚》为主的密法弘扬光大。"这在《时轮金刚》的历史中讲得非常清楚。尤其是我们现在若能与时轮

[167] 距今两百多年之后，也有说三百多年之后。

金刚、莲师法门结上缘，将来都能得到解脱。

到了那时，麦彭仁波切，会变成时轮金刚大军的将领森剋布[168]；法王如意宝，则成为主帅业金刚[169]；其法脉下的弟子，将成为他们的军队。不过这并不像世间军队的打仗，无有悲心地残害众生，而是用幻化的神变降伏魔军、邪众、外道，以悲心来超度他们，并进行应机施教。所以，我们若能于那时转生，将会非常幸运，许多高僧大德也为此而纷纷发愿。

1986 年，法王如意宝曾灌过时轮金刚的顶。当时灌顶需要一个标志，法王就定为"红大鹏"，即我们脖子上常戴的大鹏鸟。这是怎么来的呢？一方面，法王想灌顶时，帝察活佛正好供养了一张大鹏鸟的唐卡，缘起很吉祥；另一方面，以前法王在紫青山谷时，空行母达热拉姆（年龙佛母）捡到一枚非常稀有的银币，一面是大鹏鸟王调伏毒龙的图像，另一面是雪山顶上旭日东升的图像，并将之供养给法王，法王见

[168] 《全知麦彭仁波切略传》云："未来时轮金刚大军降临人间后，将毁灭邪魔统领之军队，彼时我将为时轮金刚大军中名为森剋布之一将领。那时我将聚集起所有传承我教法之人，并使其均能享受到时轮金刚吉祥妙法之味。为促成圆满此殊胜缘起，我已嘱三藏大师堪布根华为众眷属传讲《时轮金刚大疏》。"

[169] 《法王晋美彭措传》云："（法王的前世）列绕朗巴再过五世成为时轮金刚军队的主帅，统领五万眷属降临人间消灭外道，凡与之结缘者均可往生香巴拉刹土。"

后非常高兴，这标志着佛法再弘的机缘已成熟。从这些缘起来看，法王决定把大鹏作为标志。

当时，我们每个人请了一张黑白的大鹏像，是在学院拍照片的汉人做的。法王如意宝说，一大早他和意平活佛就跟这人讨价还价，讲了半天以后，本来是一块钱一张，终于砍到五毛钱。上师让我们每人请一张作为灌顶的标志，说将来时轮金刚军队也以大鹏为标志。从那时起，法王如意宝开始对“红大鹏”进行弘扬。

前段时间，我为菩提学会也设计了个大鹏，印在很多法本的封面上。之所以这么做，是因为有特殊缘起：一、法王说大鹏是将来时轮金刚军队的标志，我们也应发愿跟随上师，变成时轮金刚的幻化军队来降伏魔众；二、无量劫前，一位转轮王膝下有 1003 位太子，这些太子都发了殊胜菩提心，为利一切有情愿成佛，而只有最小的太子发愿：“兄长成佛时若出现任何违缘，皆由我来遣除。”后来，他以此愿而变成大鹏。因此，祈祷大鹏能够驱除一切违缘。

在藏传佛教中，大鹏的修法非常多，像伏藏大师德钦朗巴的伏藏品里，就有黑大鹏、花大鹏、红大鹏的不同修法[170]。法王如意宝平时

[170] 各伏藏品中有许多种不同的大鹏修法，其中白大鹏是身部大鹏；红色是语部大鹏；蓝色是意部大鹏；黄色是功德部大鹏；绿色是事业部大鹏；

讲的，主要是红大鹏，这个观修起来比较容易，伏藏品里有个简单的修法：

首先，观想一个发出五光的蛋，蛋上的标志是藏文“充（ཀྵིཿ）”字。此字一刹那变成红大鹏，嘴里叼着毒蛇，双翅燃烧着火焰，发出咒语的自声，以智慧火焰无害而焚烧一切恶龙。一边这样观想，一边念大鹏心咒“嗡充嘎日扎匝类匝类吽啪的”。念这个咒语很重要，因为在末法时代，恶龙对我们的扰害相当大，若能常诵大鹏心咒或者佩戴大鹏像，便可摧毁魔众、恶龙、地神、妖魔鬼怪所带来的各种违缘。

话说回来，德贤巴大师的这个授记中还说：在藏地雪域，旧派（宁玛巴）、新派（噶当、格鲁、萨迦等）的持教大德，多数是莲花生大士的化身。

平时常听人问：“我是学宁玛派的，能不能学格鲁派？”“我是学格鲁派的，能不能学萨迦派？”“我是学萨迦派的，能不能学噶举派？”在他们心里，好像这些不同的宗派水火不容，互相抵触、互相矛盾，其实这是不合理的。藏传佛教中诸位持教大德再三强调：各教各派的创教祖师，都是诸佛菩萨的化现，他们所创立的本派教义，也都是从发心、积资到获得二身

花色是殊胜智慧部大鹏。此外，还有大鹏分二十一类等说法，如此也就有了不同部的修法。

[171]，根本没有任何矛盾。

关于这个问题，宁玛派的大德有很多教理，但我们作为宁玛派的行人，仅凭一家之言很难令人信服，所以上师如意宝常引用其他教派大德的教言来论证。如第四世班禅乐桑曲坚云：“大智成就莲花生，化身具德阿底峡，又化罗桑扎巴华，我无其余皈依境。”意思是，前弘时期开创藏地佛法的莲花生大士，化身为后弘时期再弘佛法的阿底峡尊者，又化身为具德宗喀巴大师，除了这三者以外，我没有其他皈依境。由此可以看出，此三大教派的祖师皆为同一化身。

第二世达赖喇嘛格邓江措也说：“成就持明莲花生，五百顶饰阿底峡，金刚持佛宗喀巴，异身游舞吾顶礼。”成就持明者的莲花生大士，印度五百班智达之顶饰的阿底峡尊者，藏地与金刚持无二无别的宗喀巴大师，这三者显现上身体不同，实际上是一个本体。

以前我看过赛仓·洛藏华丹所著的《格鲁史略》，这是当时北京高级佛学院的课本。其中对此道理，也有如是记载和详细论述。

华智仁波切还说：“五明通晓开显萨班尊，

[171] 二身：法身和色身，其中色身又包括报身、化身。

显密善说之源宗喀巴，一切佛法教主龙钦巴，雪域三大文殊我顶礼。”无垢光尊者、宗喀巴大师、萨迦班智达，这三位尊者被称为“雪域三大文殊”，均是由文殊菩萨一人所化。试想，假如各宗各派真的完全相违，文殊菩萨也不可能如此化现。

著名的格鲁派大德土官说：“阿底峡尊者、达波瓦（米拉日巴尊者的传承弟子）、宗喀巴大师三者，均是莲花生大士的化现。”所以，噶举派与格鲁派的究竟密意，实际上是一致的。

那么，萨迦派的大德是否跟宁玛派的无别呢？也是。如《莲师略传》云：“尔时上地名萨迦，父名文殊母度母，其二所生吾化身，子名根嘎嘉村者，彼将重修吾殿堂。”意即在上方一个叫萨迦的地方，父亲名为文殊（蒋华），母亲名为度母（卓玛），他们的孩子根嘎嘉村（萨迦根嘎嘉村，《萨迦格言》的作者），是我莲师的化身，将来会修复我的殿堂。可见，萨迦班智达也是莲师的化身——这里个别萨迦派的弟子很高兴，一个个笑眯眯的！

此外，觉囊派的大德多罗那他，也曾在自己的密传中透露，他是无垢光尊者的转世。

所以，各派高僧大德的密意并不矛盾，学习哪个宗派，都没有任何不合理之处，千万不

要站在自宗立场上，诋毁其他的宗派。现在可能稍微好一点，不像以前，格鲁派的极个别人对宁玛派不了解，造下过特别可怕的口业，直至后来真正的持教大德站出来，人们才明白各派互不相违。

不仅藏传佛教的内部如此，全世界佛教的三大体系——藏传、南传、北传[172]，其所有教派也不矛盾，只不过因人而异，修学的途径不同而已。假如全世界的佛教没有分成不同的派别，完全是一个体系，也不一定就好。只有分成了不同教派，凡夫人因为有自他的分别，才会非常珍惜自宗传承，进而对他们相续有利。打个比方说，虽然我们都对佛陀有信心，然而，是上师把法直接传给了你，所以你对上师的感恩总会有所不同，这也是一种缘起。

总之，藏地的高僧大德、大成就者，大多数是莲师的化现；即便不是莲师的化现，也曾面见过莲师，得受过灌顶、加持、教言，这种情况在萨迦、觉囊、噶举等派的大德传记中数不胜数，我们宁玛派就更不用说了。

前段时间，我有个很好的梦——算了，这

[172] 佛教经帕米尔高原传入中国（约公元元年前后），再由中国传入朝鲜、日本、越南等国，史称北传佛教。北传佛教又称汉传佛教，因其经典主要属汉文系统。

个“萨玛雅”，不说了。说一个其他上师的吧：以前学院有位了不起的活佛，叫华觉嘉措，法王如意宝常在他那儿问一些事，至于得过法没有，具体不太清楚。我刚来学院时，这位上师住在法轮区的一个小木屋里，修证非常高。他在“文革”期间，修行也没停止过，在那种政策下，被发现是很危险的。有一天晚上，他做了个梦，梦中在爬一座神山，这座山好像跟喇荣的山一样，山上的小树、包括树枝都很清楚。到了山顶，天上突然打雷，雷声隆隆、大地震动，他当下有种开悟的感觉。他慢慢转到山前，再看这座山时，山一刹那变成了莲师，相貌十分威猛，全身闪闪发光，遍照藏地雪域为主的一切地方……

早上他醒来之后，从觉受和梦境来观察，觉得佛法大有兴盛的希望。恰好当天他收到了德巴堪布刚偷偷写好的《佛法兴盛祈祷文》[173]，于是就跟很多人说：“可能佛法会再次得到弘扬。”后来我刚来学院时，跟他谈起我是多芒寺的，他就跟我说：“你们德巴堪布很了不起！不要认为他是一般的堪布，他很了不起哦！”

还有一位大德，是智悲光尊者的弟子无畏

[173] 字数跟麦彭仁波切的《前译教法兴盛愿文》差不多。后来德巴堪布应弟子的请求，又写了一个它的讲义。

盔甲。他很小的时候，听说噶陀的杰美仁真上师在灌莲师的顶，就想方设法地跑去，并得到密名益西仁真（智慧持明），从此对莲师生起极大信心。他回去之后继续放羊。有一次，他来到一座巨大的岩山面前，山上有莲师曾修行的山洞，他便对着此神山猛厉祈祷莲师。没过多久，整座山变成了莲师的庄严形象，手以契克印持着金刚。他情不自禁地念诵七句祈祷文和莲师心咒，更加恭敬地祈祷。过了一会儿，莲师像顿然消失，他当下证悟了心的本来面目。尽管他年龄很小，却深深认识到：各教各派的一切教义，除了认识心的本性以外，别无其他。这段经历，他在 40 多岁时写于道歌中，说自己小时候已亲见过莲师，从那时起，弘法利生事业就很顺利。

其实不光是高僧大德，古往今来，普通人得受莲师加持和教言的事迹也不胜枚举。所以，即使我们不出名，即使我们没有成就相，但只要一心一意地虔诚祈祷，必定会得到莲师的不共加持。

要知道，莲师的化现无量无边。未来，弥勒佛在这个世界成佛时，莲师将幻化为卓敦[174]

[174] 义为调化众生。

佛子弘扬密法。同样，于此贤劫所有千佛的每一时代，也都各有一位莲师降临于世。或许有人问："有些论典讲，密法只在三尊佛的教法中才会兴盛。而此处又这样说，两种说法是否矛盾？"实际上并不矛盾。那些论典所讲的内容，是指在那三尊佛的教法中，密法会得到特别广泛的弘扬；而贤劫其他佛的教法中，莲师也会以不同形象弘扬密法，但是比较而言没那么兴盛，应该从这个角度理解。总的来讲，乃至轮回未空之前，莲师始终会以无死金刚智慧身安住，而显现幻化游舞，饶益有情。

所以，大家务必要清楚莲师到底是什么身份。有些人总以为，莲师只是个藏地束着发髻的瑜伽士，有时候我看到个别著名学者介绍藏传佛教，真的不想跟他们辩论，只是笑一笑，把书本放在一边。要知道，莲师的行径不是凡夫人所能想象的，在贤劫每一尊佛的教法中，都有他的幻化身在度化众生。

莲师曾以金刚语说："共称自然莲花我，无量光佛意幻化，圣者观音语光芒，空行兄长勇士王，三世如来事业主，无等普贤金刚持，现化身具悲大力，随机调化事业广，如意满足众生愿。"人们共称的莲花中自然化生的莲师我，是无量光佛（阿弥陀佛）的意幻化，是观世音菩

萨的语幻化，是一切空行勇母的兄长，是一切空行勇士之王，是三世如来的事业主尊，是无等普贤王如来的化身，具足大慈大悲及大力，随缘示现各种形象，满足众生的一切愿望。

又云：“强烈敬信众生前，较余佛陀悲更迅，三界轮回情未尽，莲生大悲不穷尽。”在具强烈信心的众生面前，莲师的悲心及加持比其他佛还迅速。藏文《涅槃经》中也说，佛陀临近涅槃时，除了迦叶、难陀不在以外，上千比丘僧众都围绕在身边。佛陀告诉阿难、纯陀、目犍连等：“吾今趣入圆满涅槃，汝等切勿悲哀。具色无垢大海中，有胜我之丈夫生，汝等切勿作悲泣，即使住世无量岁，终亦必死皆当知！”其中“有胜我之丈夫生”，指的就是莲花生大士。

当然，从圆满大悲与智慧来讲，莲师跟佛陀无二无别，不可能超越；但对末法众生而言，遇到邪魔外道时如果祈祷，那么莲师的加持会比佛陀更迅猛。这种说法，个别显宗行人可能不承认，但如果你了解一些教理，就会发现这没什么不能承认的。譬如，净土宗认为在往生极乐世界方面，阿弥陀佛比其他佛的加持更大，这句话肯定说得通。既然如此，那么在遣除魔障、违缘方面祈祷莲师更超胜，也是同样的道理。

末法时代，我们修行要想不遭受一点违缘就圆满成功，这是不现实的，但若能令莲师的猛厉加持融入于心，修行势必会善始善终。同时，莲师的大悲永无止境，谁要是有信心，莲师就会降临在他面前，赐予加持、灌顶，并授予悉地。因此，对每个人而言，随时随地祈祷莲师特别重要。

下面，对七句祈祷文的偈颂进行解释（麦彭仁波切讲得很清楚，我只是字面上给大家读一下）：

莲师的利生事业不可思议，他是如何在南赡部洲显示化身的呢？首先，由自生意种子“吽（ཧཱུྃ）”字劝请，作为起始。在南赡部洲西方的持明空行圣地的西北隅，有一具清净无垢八功德水的大海（也有说是湖），名为达那够夏。从甚深圆满次第的角度来讲，此处是遍具殊胜空性法界明妃的本相；在共同人们的眼前，也富有众多圆满功德。这里到处是莲花，于此中央，有一堪为花王之莲花，其茎为表示五智的五色，上面开了五种颜色的五朵莲花，其中红色莲花[175]的中间，有一“舍（ཧྲཱིཿ）”字，乃三世如来身语意三密加持、一切功德之总集，“舍”字带着

[175] 阿弥陀佛颜色是红色，而莲师是阿弥陀佛的意化身，故中间是红色。

五种光芒，融入阿弥陀佛的心间无尽宝藏吉祥结中。当调化众生的时间成熟之际，十方浩瀚无边的如来及佛子手撒鲜花，无余刹土的勇士、空行、护法伴着金刚歌舞，为使三地的众生心生欢喜、予以安慰，阿弥陀佛心间的“舍”字降临到花蕊中，形成了三界无与伦比的大阿阇黎持明王——莲花生大士的身体。

莲师以数多殊胜功德而超胜一切。他具足佛陀的身、语、意、功德、事业，以大福德之身调化、以随教之语调化、以觉性之意调化、以不可思议神变引导众生解脱的情形即是如此：自生无漏身显示相好妙相；授权成为国王恩札布德的太子；舍弃王位；于八大尸林中护持禁行；修行如海内外乘，以不可思议的传记、不乏其数的庄严，在不同地点示现八大幻化身，以金刚降伏大力妖魔鬼怪，慑服现有鬼神，将许许多多人安置于大密成熟、解脱之道。（类似于释迦牟尼佛的十二相事迹。）

关于莲师诸如此类的奇妙事迹，我们要依靠大德们所写的莲师传记、伏藏品的圣教量来生起诚信。所以，大家要多看一下这方面内容，以对莲师的事业有重新认识。这样的大主尊，并不单单是共同的成就者，而是本来即现前菩提的主尊，是自在具足拥有或现证殊胜双运成

就大金刚持本性的怙主，在浩瀚无垠的一切刹土中，他被共称为“莲花生”。可见，从了义角度而言，莲师并不只是一个人这么简单，我们要对他及其眷属是三皈总集之本体、无欺究竟皈依处，有着诚挚的信心。

如果你想对密法生信，就一定先要对莲师有信心。若能对莲师有深刻认识并生起信心，那么对大圆满的诸传承上师，如嘎绕多吉、西日桑哈、布玛莫扎、加纳思扎等，就会以莲师的不同幻化来理解；在法方面，对大圆满、大幻化网及伏藏品的教义，也都会生起信解。反之，假如你对莲师没有正面认识，则恐怕没办法接受密宗。一旦你不能接受密宗，那么修显宗也成问题。因为佛法虽分为显宗和密宗，但它是个完整的整体，倘若你只接受一部分而舍弃另一部分，这是不是完整的佛法呢？绝对不是。在此基础上，能不能往生或得到解脱呢？相当困难。

以上简明扼要介绍了莲师的一生，主要是让我们认清祈祷的对境，了知莲师究竟是怎样一位圣尊。不过这次因时间关系，我没有看很多传记，倘若抽出时间去翻阅，在很多大德的传记里，肯定有不少精彩的公案。记得智悲光尊者的传记中讲过，莲师当时是怎么摄受他的；

无垢光尊者的传记中，也有许多这方面的情节，而且尊者在造论典时，常于最后小字中说“邬金班玛桑巴瓦所摄受的瑜伽士龙钦绕降著”。可见，很多密宗大德，都是莲花生大士摄持的。

作为显宗行人，其实也没必要有太多分别，否则对自己解脱有障碍。既然你承认阿弥陀佛，那为什么不承认阿弥陀佛的化身？所以，大家要对一切教派都有诚挚信心，一心祈祷最有缘的观世音菩萨、莲花生大士、文殊菩萨等，哪一位圣尊都可以，这样以后，你的相续肯定会改变。

我始终认为，得到诸佛菩萨的加持很重要。一个人得到加持后，既可以改变自己，也可以改变他人。否则，光是精通理论、做点表面行为，对自他都没有多大利益。就像现在世间上很多智者，花言巧语、特别会说，但相续中完全是凡夫的境界，一点都没有增上，这样的话，就算嘴皮子磨得再厉害，一旦他离开这个世间，仍旧一无所得，只有带着满心的烦恼，漂泊于中阴界中。

所以，大家拥有难得的人身时，在短暂的人生中，一定要努力修行，猛厉祈祷圣尊加持，以改变自己的相续。比如，你刚来学院时并不认识佛教，也不了解本尊、上师，但花了一定

功夫修持之后，就算不能像有些上师所说“坐下去是凡夫，站起来是成就者”，至少也应该“进入学院或菩提学会是凡夫，离开时是修行人”。若能做到这一点，我们这么多人辛辛苦苦给大家提供方便也就没有白费了。

总而言之，希望你们每个人不要欺骗别人，也不要欺骗自己。只要真正去修行了，定会得到不共的加持和感应！



地藏王菩萨

第四节课

对于七句祈祷文，麦彭仁波切从字面上作了简单介绍。昨天讲了前四句，今天开始讲后面几句：

在至高无上的莲师周围，由勇士、空行等不可胜数的眷属层层围绕——就像我们所修的皈依境，上方是传承上师，后面是法宝，左右两边是菩萨与阿罗汉，四周则由各大护法、勇士勇母等眷属围绕。他们如同芝麻荚分开般安住着，三根本、护法神无不齐全。这是讲第五句"空行眷属众围绕"。

倘若你能观修得更广，则可观想遍虚空际的诸佛菩萨。这些浩瀚无边的圣尊，全部都是莲师的幻化。以《大幻化网》或大圆满的教义来解释，从本体上讲，莲师周围无边的空行、勇士、护法，实际上皆为莲师的化现，就像阳光与太阳的关系一样，眷属与主尊无离无合、无二无别，这些均是所祈祷的对境。

经常有人问："如果我观莲花生大士，其他佛是否不高兴？我常拜的观世音菩萨会不会不欢喜？"其实不会这样。前段时间也讲过，三世诸佛在法界中本为一体，你观想一尊佛的时

候，应观想其他佛也一并融入；修持一位上师时，应观想其他上师、诸佛菩萨与他的本体无二无别，这一点很重要！

否则，像去年我讲上师瑜伽时，有些人一直很矛盾："哎，我有七八位上师，每位都对我恩德很大，如果只观修一位，其他上师可能不高兴，我也对不起他们。我考虑了好长时间，晚上睡都睡不着，但仍无计可施，怎么办呢？您有没有一个办法，可以不分主次地，好像在我头上放块木板一样，让所有上师都坐在上面，由我来撑着，然后进行观想？"我说："这个没有必要，诸佛菩萨也从未讲过'上师们坐在木板上'的上师瑜伽。虽然你对所有上师都有信心，这样很好，但在修行的时候，观想一位上师是一切上师的本体即可。"

同样，观修莲师也不例外，应当观想他与其他圣尊无二无别。以前竹钦仁波切在修法中也说过：观修莲师时，若能观一切佛、一切上师与莲师无别，必能获得真实的加持。

现在有些刚学佛的人，心里矛盾特别多，他们好像对所有佛、所有上师都想修，觉得这个也殊胜、那个也慈悲，每一个都想搞好关系，不愿意得罪，但在实际修持时，又始终认为圣尊们是别别他体，就像因明中所说"这是火的

本体，那是水的本体，这是风的本体，那是石头的本体”，统统都要分开，不可能合为一体。这种想法大错特错，完全属于凡夫的实执分别。因此，你们修行时一定要知道：上师的智慧、佛陀的心、现空无别的光明皆为一体，没有任何差别，只不过在名言中现为文殊菩萨、莲花生大士等不同形象而已。

退一步说，假如你实在想修不同的本尊，可以白天修观世音菩萨，晚上修莲花生大士。莲师在前往罗刹国时，曾给有缘弟子留下教言："你们应白天修观世音菩萨，念观音心咒；晚上修持莲师我的相应法，念我的心咒。"所以，白天修一个、晚上修一个，这并不矛盾。同理可知，晚上几座中有不同的修行，也是可以的。

但总的来讲，观修时要想到，所有圣尊均为一体，诸佛与眷属亦无差别。以后我们若能讲成《大幻化网》，里面就有一段是：主尊与眷属是否为自现？二者是否无二无别？如果二者的确无别，眷属皆为主尊的幻化，那么在祈祷皈依境时，显现上中间是释迦牟尼佛，周围是八大菩萨，佛和菩萨的境界似乎不同，但实际上主尊与眷属心意无别，专门有这方面的修法和理论。现在许多人缺乏深一点的理论基础，始终认为圣尊们是他体的，这种想法不合理。

因此这里也讲了，主尊与眷属的究竟本体无别，这就是我们所祈祷的对境。

那么，以什么方式来祈祷呢？以诚挚的信心虔诚祈祷。要知道，莲师及其所有眷属，与如意宝无有任何差别。对于这些怙主，我们要以相应的清净信、欲乐信、诚挚信，从身体和语言上表达内心的虔诚，即口里以悦耳动听的声音念诵祈祷，身体非常恭敬地合掌顶礼等。也就是说，要认识到这些皈依境的功德真实不虚，遂将世间一切法弃如糠秕，自他众生以全心托付的意乐随行莲师，不离此而修行。这是讲第六句"我随汝尊而修持"。

世间上有各种教派，如天主教、基督教，他们有些皈依上帝，有些皈依梵天、大自在天等，但这些都不能赐予解脱的安乐，故不是究竟皈依处。依止他们，或许能带来暂时的健康和财富，但也仅此而已，要想彻底断除生死轮回的极大痛苦，唯有莲花生大士才能做到。所以，我们应将一切托付予他，永远追随他而修行，之后便开始祈祷。

祈祷时一定要有特别恳切之心。如果你能观想莲花生大士，就应该观想；实在不能观想的，就在前面放一张莲师的唐卡、照片或塑像作为所依，然后恭敬、虔诚地祈祷。祈祷时应

该这样想:“无欺的怙主您,具有无量大慈大悲,请不要抛弃我等漂泊在三界轮回中的可怜众生。祈祷您以身语意不可思议之密,如同点金剂接触铁时将其变成金子一样,迅速转变我们贪嗔痴等五毒遍满的平庸相续,将我们烦恼具足的凡夫之心,完全变成光明智慧。”

最后祈祷降临:“尽管莲师您显现上安住于罗刹洲,但我们这些南赡部洲的有缘众生,如独子呼唤母亲般诚恳祈祷您时,希望您念及往昔的愿力,以不可思议的大悲妙力降临此处,就像月光直接投射于澄清水池中一样,将您相续中的一切功德全部融入我们的心!”这是讲第七句“为赐加持祈降临”。

当然,听了这些法以后,在座的道友可能感觉不同:有些或许业力比较深重,对善法怎么也生不起信心,一直得不到验相;有些则因前世的善根不错,即生的因缘也相当好,不管修什么法都很容易,就像有些高僧大德,无论在哪里修,寂静地也好、红尘中也罢,修任何法很快就有觉受,相续中也能生起信心;还有些人把莲花生大士、释迦牟尼佛只当成一般人,听到他们的事迹没什么兴趣,而一提起世间的鬼神、龙王,马上兴致勃勃、信心倍增。这都跟自己前世的因缘、即生的福报有关。

个别道友常给我讲,他在修上师瑜伽时,很难把上师视为无过失的圣尊,这一点始终观不起来。实际上这是修行的障碍。按照传承上师的观点,假如对上师的清净心不够,就要多念金刚萨埵心咒,以忏悔业障,这很重要!其实有些上师不一定真有过失,但因为自己的心不清净,始终对上师生不起信心,就会给修行带来莫大的阻碍。

你们平时再怎么不会修,观修上师瑜伽应该谁都会。藏地有种说法:“即使不会修其他法,每天只是坐着修上师瑜伽,就已经算是中等修行人了。”比如观想“人身难得”、“寿命无常”,有些人可能力不从心,但每天念莲师心咒、上师祈祷文,应该不会太困难。当然,在念诵的时候,有些人观得清楚,有些人观得不清楚,但即便你观不清楚,对特别有加持的对境进行祈祷,也肯定有意义、有功德。

现在有些人修什么法都没有信心,而有些人与此恰恰相反,前两天我遇到一位老人,几年前他在我寺院某位老堪布那里,发愿念一亿遍观音心咒,前段时间他已念完了,到寺院请老堪布为他回向。在我们藏地,念一亿遍观音心咒的人特别多,而汉地城市里的修行人,能圆满一亿遍心咒的,到目前为止寥寥无几,这

也是个人的勇气、精进有差别。其实你如果实在没有闻思修行的能力，念咒语也特别有意义。倘若即生中能念莲师心咒一千万遍，甚至一亿，那生生世世不会被各种魔障所挠；如果能念一亿遍观音心咒，功德也同样不可思议。

我以后方便时，准备讲一些咒语的功德。现在有些人既不念咒，也不观想，每天就是说些废话，对人生真是一大虚耗。这么珍贵的人身，如果什么咒语都不念、什么法都不修，每天只是像老猪一样，早上起来就呼噜呼噜吃，晚上又睡得特别久，别人都已经上班了，自己还在一直“入定”，这怎么行？！

作为一个修行人，最起码也要常修上师瑜伽。藏地有位大德讲过七句祈祷文，他说如果没有时间和因缘，那么先念 3 遍七句祈祷文，再念 1000 遍莲师心咒，也算是修了一座上师瑜伽。这种莲师修法比较简单，很多上师的仪轨中都有。当然，倘若你想广修，在八大法行的大修里，莲师有时现寂静相、有时现忿怒相，这些修法特别多。

现在有些人不明真相，认为莲师只是个普通的在家人，以前我看过一本书，其中说：“莲花生大士是藏密始祖，他是有妻子的在家人，因为受他的影响，藏地所有寺院的住持也都有

老婆。”说这个话的人，对佛教虽然有贡献，佛法造诣也很不错，但从因明推理来讲，却有“不定”、“不遍”之过。来过藏地的人都清楚，这里的清净僧团特别多，单单是我们甘孜州 18 个县的出家人，据政府统计就有 5 万多，既然如此，那整个藏地持戒清净的出家人有多少？可想而知。所以，不了解实际情况的人，随便断言藏传佛教如何如何，让很多人信以为真，这是不合理的。

要知道，莲师并不是普通人，是他降伏野蛮的地神、非人之后，才有了如今藏地的佛法兴盛。这种事业，一个普通人根本做不到。再者，莲师的伏藏品不计其数，仅仅是已开取的，就远远超过汉地的《大正藏》、《龙藏》。不信你们可以算算：每一位伏藏大师有多少函伏藏品？每一函又有多少修法？如果你了解这些，一定会感慨：“原来我们对莲花生大士的评价，完全是种孤陋寡闻！”所以，一个人若不明白事实真相，因道听途说而妄下结论，结果自己也会后悔的。

其实，藏传佛教对小乘戒律相当重视。你们可以去了解一下，藏地的所有寺院最初都学什么戒律？对里面的内容，又是怎样修学的？虽然极个别密宗修法中，也有接受空行母的现

象，但在寺院这样严格的道场中，一般不会有。而且，即便是那些超胜行为，也有另一种解释方法，不能以一般人所看到的表象而论。

因此，大家务必要了解密法的真面目，同时应经常祈祷莲花生大士。只要虔诚祈祷了，依靠莲师不可思议的威力与加持，定会给我们末法众生的黑暗心房，带来智慧的光芒。

下面讲七句祈祷文的最后一句：

念完祈求加持的词句后，还要诵咒语“革日班玛斯德吽”。其中“革日”在梵语中义为极重，指以一切功德而重的上师，他是最为严厉的对境，有至高无上之意；“班玛”是莲花，因莲师在莲花中诞生，故取名为莲花生，“莲花”是莲师最开头的名称；“斯德”是所求的殊胜成就（佛果）与八种共同成就；“吽”是祈愿赐予这样的悉地（成就）。

简单来讲，“革日”是上师，“班玛”是莲花生大士，“斯德”是悉地，“吽”是赐予。连在一起就是：诚心祈祷上师莲花生大士您，赐予我们殊胜和共同的悉地。莲师心咒的涵义即是如此，这是以意义来祈祷。总之，我们要依靠这一祈祷文，虔诚祈祷诸佛总集的莲花生大士。

回顾以上所讲的内容，在这个祈祷文中：

第一句“邬金刹土西北隅”，说明了莲师的诞生地。

第二句“莲花蕊茎之座上”，指明如何降生的情形。即莲师并非胎生、卵生、湿生，而是像极乐世界的菩萨一样，以化生的方式降生于莲花蕊中。

第三句“稀有殊胜成就者”，宣讲了莲师的殊胜功德，比如刚开始怎样降生，来人间怎样持王位，如何舍弃王位到尸陀林修行，在印度、藏地怎样利益众生……有些考古学家说，莲花生大士在“地球上”住了1600多年，也可以这么说吧。总之，莲师在佛陀涅槃八年后（也有说十几年），降生于莲花蕊上，后来以种种因缘，先在印度示现不同形象利益众生，之后来到藏地，最后前往罗刹国。

这些殊胜成就，凡夫人根本无法企及。现在人活一百多岁，就会觉得了不起，但莲师获得了怎样的长寿持明，他们可能闻所未闻。正因为不了解，所以好的分别念很少、不好的分别念特别多，对于这种人，我觉得闻思很重要。以前我有个熟人，最初他对密法的邪见很多，但看过一些伏藏品、殊胜仪轨之后，邪见彻底消失了。所以，刚开始有疑惑的人，慢慢去了解事情的真相，也就生起正见了。

第四句“世称名号莲花生”，说明了莲师的真实名称。

第五句“空行眷属众围绕”，说明莲师及其一切眷属是我们所祈祷的对境。

第六句“我随汝尊而修持”，说明该如何修持，即不是跟着外道修，也不是跟着无神论修，而是跟着莲师修持。当然，所谓的“跟着”，并不是上师走到哪儿，你就紧紧跟在身后：“上师您千万不要舍弃我啊，我一定要抓着您的‘尾巴’。”好像上师拖着特别长的尾巴一样，不是这样的。而是依教奉行，遵循上师的教言来修。

第七句“为赐加持祈降临”及咒语“革日班玛斯德吽”，说明发现莲师的功德之后，以追随莲师的不退转信心，渴望究竟成就与他无别的果位。带着由这种心态引发的身语表情而祈祷，通过如此祈祷，加持自相续，摄集悉地。

若能怀着恭敬的意乐祈祷莲师，他决定会立即以大悲加持，关键是看我们能不能生起这样的信心。当然，这也取决于福报。虽然我在课堂上讲了莲师的修法，但每个人福报和信心不同，所得的收获也各不相同。这不像分钱，人人可以平均得到，而闻法、修行的话，要根据自己的信心和精进，才能获得属于自己的那一份。

我以前讲过，法王在江玛佛学院依止托嘎如意宝只有六年，却得到了上师相续中的一切功德，而有些人呆的时间特别长，境界却与之有天壤之别。如来芽尊者也是同样，传记中说，他在智悲光尊者座下的时间并不长，但每次去拜见时，他都把上师看作真佛，那种恭敬心实在难以形容，因此到了最后，上师的所有功德及意传加持，以满瓶倾泻的方式融入了他相续。所以，依止上师闻法，最重要的在于自己。就像世间学习一样，在同一个老师面前听课，有些学生特别聪明，结果却名落孙山，而有些学生平时成绩并不优秀，却考上了名牌大学。故而，学习或修行的结果怎么样，跟自己的信心与福报有很大关系。

总之，念诵莲师心咒或祈祷文时，希望大家尽量有一份诚挚心，若能如此，自己就不会像世间人那样，贪嗔痴、嫉妒、傲慢等烦恼特别炽盛。一旦诸佛菩萨的加持逐渐融入于心，你的力量就会有所变化，修任何法都不会很难。反之，若没得到上师三宝的加持，全凭凡夫人的分别念，势必会有很大困难。因此，以恭敬心来修持很重要。

关于对此坚信不移而祈祷的方式，革日秋

戒旺修的伏藏品《宁提七句祈祷文》中云：

顶礼修行之本尊，后代具缘善男子，

若寻邬金我救护，自住寂静之圣地，

生起无常厌离心，厌弃轮回尤重要。

莲师顶礼修行的本尊之后，说："后世具有缘分的善男子，如果你们寻求莲师我的救护，就要先住于寂静的圣地或屋室，对名利地位等世间八法生起强烈厌离心。在这种厌离心的驱使下，修行一定会成功。"

假如你没有舍弃轮回，修莲师是为了做生意能赚钱，赚钱以后天天睡在五星级宾馆里享受生活。一边怀着猛厉的希求心，一边念七句祈祷文，这样修是不会成功的。就好比要种庄稼，首先应开垦耕耘荒地，否则，播下了种子也不会有收获。我们的心也是同样，倘若没有以出离心来摄持，就会与佛法完全不相应，如此再怎么修也没有用。因此，修行要始于出离心，这一点很重要。有些人虽然身在红尘中，但觉得这种生活毫无意义，只是被业力所牵而已，有了这样的心态，修行就会有希望。

当然，现在的社会强调"发展"，个人要发展，集体要发展，如果一说要生出离心，对一切都没什么兴趣，或许有人认为这是消极心理，不太赞叹。然而真正的出世间修行，往往与世

间理念有所冲突。《大圆满前行》也说了[176]，这完全是两个方向，一个是希求来世；一个是希求今生——只要今生快乐，来世怎样都无所谓。因此，我们作为修行人，先要观察自己的心态，要在出离心的基础上修行。

具体怎么修呢？

一心一意依附我，复思其余皈依处，

邬金我中悉圆满，苦乐指望您尽知，

不断供赞断积财，以身语意三恭敬，

依此七句而祈祷，屡屡祈祷而念诵：

要一心一意依止莲师，了知三根本、护法、诸佛菩萨等所有皈依处，在莲师的坛城或修法中皆得以圆满。自己即生中的苦乐，全部由莲师来决定、来了知。同时不断供养赞叹，断除积累世财的希求，身语意三门恭敬，以七句祈祷文来屡屡祈祷。

我们祈祷上师三宝，并不是为了只得快乐，其实"乐"是上师加持，"苦"也是上师加持，这是很重要的修心法。然而，很多人意识不到这一点，总以为"乐"才是加持，"苦"肯定不是，于是一遇到痛苦就抱怨连连："我天天念佛，

[176] 如云："凡是想世间、出世间法一举两得的人，就好像认为有两个尖端的针可以缝纫，或者水火可以放在同一器内，以及可同时乘骑向上向下行驰的两匹马一样，显而易见，这种情况是根本不可能实现的。"

佛陀您怎么不管我？为什么不给我加持，还让我这么痛苦？”这种说法很可笑，你们学了大乘修心法就会知道。

在祈祷时，要不断念诵金刚七句：

吽！

邬金刹土西北隅，莲花蕊茎之座上，
稀有殊胜成就者，世称名号莲花生，
空行眷属众围绕，我随汝尊而修持，
为赐加持祈降临，革日班玛斯德吽。

应该达到什么程度呢？

强烈深情泪涌流，由信引生身颤动，
顿然安住清然中，澄然本然不散观，
如是祈祷之弟子，我予救护何须言？

以强烈的信心念诵时，到了一定时候，就会因感念莲师的恩德，而情不自禁泪水横流、身体颤抖。此时你要在信心中自然安住，住于清然、澄然、本然的境界中，不散乱而观修。也就是说，当你因祈祷而生起特别猛烈的信心时，要自然安住，观自己心的本性（我已经讲到密法上去了）。如是虔诚祈祷的弟子，莲师决定会赐予救护、加持。

成为三世如来子，获大灌顶自证心，
等持力坚智慧增，以大自然之加持，

自熟护他除痛苦，令自心变之同时，
他心亦变事业成。

你已成为三世如来之子，获得了大灌顶（这并不是上师亲自拿宝瓶给你灌顶，而是当你对莲师生起极大信心时，莲师以道灌顶来为你加持，身体上也能得到一些感应），证悟了自心的本性，禅定力越来越坚固，智慧也越来越增上。依靠莲师大自然力的光明加持，你的相续会得以成熟，此时，护持他人、解除其痛苦，也没有任何困难。

可见，信心真的很重要。如果你对佛陀、上师有特别虔诚的信心，则很容易调伏自己的烦恼，同时能帮助一些可怜人。若有病人、痛苦的人让你加持，只要你对莲师或诸佛菩萨有信心，就可以祈祷：“佛菩萨啊，请您加持他的相续！”这样的话，那些人自然会得到利益。

当自己的心有所转变时，就可以转变他人的心，这是一个规律。如果我对莲师有不共信心，在我心得到转变的同时，所传的法也会让你们得利益。譬如讲一个佛教故事，我若只是把它硬记下来，自心没有被打动，那你在听受时，也不会有太大感触，可能是这耳朵进、那耳朵出，心中犹如水过无痕；而如果我对诸佛菩萨的感人故事生起极大信心，并以欢喜心讲给你听，那在我得利益的同时，对你的相续也

会有帮助。

所以，我常跟法师们讲：讲法时先要打动自己，自己有了感受后再传给别人，对他们的利益会完全不同。也就是说，用“心”讲还是用“口”讲，二者的效果迥然有异。有些上师的语言表达虽然不太好，但他直接用内心的境界跟弟众沟通，这样以后，他所讲的道理永远对别人内心有帮助。

因此，大家务必要牢记“令自转变之同时，他心亦变事业成”。比如，你想祈祷莲师救助那些发生海啸、地震的人，祈愿遣除他们的痛苦。那这个前提是，你自己在祈祷中身心必须有所改变，若能如此，你的祈祷才会对别人有利。当然，这做起来不那么容易，但这一点相当重要。

有些人说：“世间一切都是假的，佛教所做的那些祈祷，只不过是个形式。”实际上不能这么讲。这种加持，确实会让人们感受得到，因为自己有了收获后，再去帮助别人，绝对于他有利。相反，假如你什么收获都没有，那再怎么样努力，恐怕也没有意义。所以，我们平时给人讲些佛法的道理，也最好是选择自己最受益的法门，这样对别人一定有帮助。

一切功德自圆满，广大本性之法身，

成熟解脱大方便，祈愿值遇诸心子。

总而言之，莲师一切功德本自圆满，是广大本性之法身，具有成熟及解脱众生的大方便。对于这个法门，莲师在当时发愿：“愿它将来能值遇我的诸位心子。”

尤其此七句祈祷文极为甚深，故莲师作了最密意伏藏，并授记道：“愿具智慧大悲心，秋戒旺修值遇彼。”也就是说，具有大悲与智慧的秋戒旺修，将会把它开取出来。后来，伏藏大师秋戒旺修果然开取了这一伏藏，并在人间加以弘扬。



文殊菩萨

第五节课

下面继续解释七句祈祷文。前面也说过，此祈祷文有外、内、密的多层甚深涵义，这次介绍的主要是外义，即跟显宗基本共同的道理。

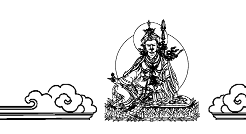
不过，今天要讲的内容，涉及到密法的“依修四支”。这在《大幻化网》、其他密法的生圆次第中都讲过，是学习生起次第和圆满次第不可缺少的修法。具体来说，它有很多解释方法，但我们此处，则是依照麦彭仁波切的讲法。

在座的道友，有些可能没有受过灌顶，不知道你对密宗有没有大的信心？如果没有，这一节课不听也可以，因为下面的修法比较深；如果你对密宗有虔诚的信心，那我依照跟显宗修法稍微相近的方式，从字面上作个简单介绍，过失应该不会很大。否则，这一段不讲的话，好像也有点不方便。

下面结合“依修四支”解释七句祈祷文：

（一）依：

于自己前方的虚空，明观邬金境内达那够夏海的莲花上端坐着莲师，勇士空行眷属如芝麻荚分开般围绕（就像我们平时所见的皈依境或莲师唐卡一样）。对此明显、稳固地观想，这是“依”。



（二）近依：

然后，对莲师恭敬祈祷，渴求自己的身语意三门与莲师的三门无二无别（即三门成就三金刚），此为“近依”。修本尊的主要目的，其实就是令自己不清净的三门，与本尊或上师的本体无别。

“依”是所观的本体，相当于一个人要跟另一个人谈生意，首先应找到对方；之后再与他沟通，就叫“近依”。这是密宗生起次第所摄的两种修法，主要是把本尊或上师观想起来。

（三）修：

一边祈祷一边念莲师心咒。最后收座时，十方诸佛菩萨犹如吸铁石吸铁般，全部融入于中间的莲师及其眷属，莲师及其眷属又化光融入自己，这是“修”。（麦彭仁波切的《开显解脱道》中也有类似修法。）

此为密宗的不共修法。在显宗的观修中，一般而言，多为观想佛陀发光、佛塔发光，如《观无量寿经》云：“无量寿佛，有八万四千相；一一相中，各有八万四千随形好；一一好中，复有八万四千光明；一一光明，遍照十方世界，念佛众生，摄取不舍。”经中只说从佛的色身中发出无量光芒，遍照有缘众生，却没有像密宗一样，提到诸佛菩萨再化光融入自己。因此，

修密宗之所以要先受灌顶、修加行，就是因为它的次第比较深，尤其是清净观、生圆次第、大圆满，一般人都难以接受。

汉地的唐密修法，其实类似于藏密的事部和行部，即在自己前方观想佛陀，佛陀放光入于自身，以此而获得加持[177]。但藏密的瑜伽部以上，不仅观想皈依境放光，而且还要融入自己，与己合一，此种修法的层次就很高，这是从修行上讲的。而理论上，为什么要这样修？这样修又有什么利益？在无垢光尊者、荣索班智达、麦彭仁波切的密法理论、窍诀中，讲得特别详细。

对于密宗的很多道理，你们应该逐步了解，了解之后还要通达，这一点很重要。我们经过这么多年的学习，已经明白了佛教的殊胜性，从四谛法门以上的一切教义，其他宗教均无法与之相比；而在此基础上，还要渐渐了知佛法分为很多层次，其中密宗的窍诀更为超胜。

以前我跟一些学者、显宗和尚交谈时，他们不太承认密宗。不承认的原因无非有几种：有些是不懂，有些是没有信心，有些是固执自己的宗派……到目前为止，真正有充分理由而

[177] 《菩提场所说一字顶轮王经》（唐不空译）云："以香华而供养，诵七俱胝遍。则末后塔放光，放光已，其光入行者身隐没。"

不承认的，我还没有碰到过。其实密宗的见解，如"众生是佛"、"众生皆具如来藏德性"、"烦恼即菩提"，在显宗中也讲到过。然而它的具体原因，如烦恼为什么是菩提？心净为什么会国土净？凡夫所见的山河大地污秽不堪，怎么会跟阿弥陀佛的极乐世界无二无别？这些道理在显宗经论中，只是以略说的方式提及了，没有像密宗一样更细致地说明。

在密宗修法中，莲花生大士、阿弥陀佛、释迦牟尼佛，实际上就是自己的心。但你若没有达到一定境界，这个窍诀还不能讲，否则，你可能接受不了，进而容易舍弃。因此，密宗之所以要保密，是因为很多人缘分没成熟之前，对甚深的见解、修法、行为难以接受。

（四）大修：

下面以"革日班玛斯德吽"来解释大修：

刚才"修"中讲了，最后皈依境全部融入自己，自己与诸佛菩萨无二无别。这并非只是一种说法，诚如《定解宝灯论》所言，不是把本不清净的硬观成清净，而是本来就是清净的，只不过众生不了知而已。通过如此观修，最终认识了义的莲花生大士。（其实这些内容很深，此祈祷文的后面部分，都是以解脱道、方便道作解释的。我之所以暂时不讲，也是害怕很多道友不一定能接受。）

那么，为什么圣尊与自己能融入一体呢？因为自己和莲师等诸佛菩萨的自然本智本来无别，都不为分别念所扰，这叫做“**革日**”。“革日”是上师之意，也就是说，每个众生本来即是上师，与上师的智慧无二无别。

因为自己与上师的本体无二无别，故早已从道的勤作中解脱，内在的贪嗔痴、外在的山河大地等迷乱显现本来清净，全部是果任运自成，犹如莲花般本无垢染、圆满具足一切功德，所以叫“**班玛**”。

“**斯德**”是悉地，即成就之意。这种成就，显现上是通过修行所得的果，但实相上，一切众生在任运自成的法界中，本来就现前了自证果位，本自具足圆满的智慧和功德，并不是通过后天修行而得。

为什么说“烦恼即菩提”？为什么说“众生就是佛”？不依靠密宗窍诀，的确很难通达。虽然显宗在解释第三转法轮时，也常讲：“众生只不过被贪嗔痴的迷乱所障蔽，实际上是佛。”但这种“本来不是佛，后来变成佛”，跟密宗所讲的“实际上是佛”有很大差别，唯有后者，才是最了义、最符合实际的观点。因此，若想真正懂得释迦牟尼佛的究竟密意，确实离不开密宗的窍诀、理论、修法。

唯一的自然本智，从反体上虽可分为基、道、果三种，即基位的众生、道位的菩萨、果位的佛陀，或者说基二谛、道二资、果二身，但这只是语言文字或分别念安立的，就像一个瓶子从不同侧面分为无常、所作、有为法一样。实际上从本体上讲，这三者无有不同，都是以各别自证现量证悟的。就好比虚空，人们用分别念把它分成三层，但从虚空本体上讲，这三层是无别的。通达这样的道理，就叫做“**吽**”。

总之，为什么自己与圣尊无二无别，以上用咒语“革日班玛斯德吽”进行了解释，此为“大修”。（这些甚深理论，我只是稍微给大家讲一下，基本上都是字面意思。不过也许说得太多了，真的有些过失，嗡班扎儿萨埵吽！）“修”和“大修”属于圆满次第。学了依修四支以后，我们应不离生起次第、圆满次第圆融的实修来祈祷。

这样祈祷很重要。许多道友对密宗有很大信心，也有一些觉受和感应。若能以比较高的层次来修，即不离生起次第和圆满次第的方式来祈祷，效果会更好，加持和成就也更迅速。

在这一祈祷文中，前五句，是讲明观所缘境——莲师及其眷属，故为“依”；第六句，是讲于对境莲师生起诚信，跟随他而修行，故为“近依”；第七句，是讲祈祷莲师降临，加持自

己与莲师无二无别，故为“修”；最后一句，依靠咒语“革日班玛斯德吽”，使自心与本尊无别，面见大法身的本来面目，此为“大修”。由此可见，七句祈祷文具足依修四支。

这次我虽然没讲更深的密法部分，只是把前面的内容作了简单介绍，但你们通过学习七句祈祷文的历史、功德，就会知道它确实殊胜无比，不容易得到。也许不懂金刚语价值的人会想：“七句祈祷文有什么了不起？我还可以作八句祈祷文呢！”但是这样的祈祷文，你分别念是造不出来的。

而且，从时间角度来讲，此祈祷文也具足依修四支。比如，以感恩戴德的敬信，一心一意、一心不散连续祈祷，这叫做“依”；虽然肉眼看不到，但感觉正在接近莲师的加持，此为“近依”；通过努力祈祷，真实面见莲师，或于恍恍惚惚、半梦半醒的觉受中见到莲师，或在梦中梦到莲师，则为“修”；加持自己三门证悟自心与上师无二无别的本义，为“大修”。

其实，我们不管持哪一位本尊的咒语，经常念诵很重要，若能如此，加持自然会入于心。比如最近念莲师心咒，许多人都能感受到莲师的加持，由于内心得到了感应，外在的顺缘就容易出现，修法中的违缘也会逐渐消失，这即

是《窍诀宝藏论》所说的“依此内在缘起而外现”。所以，只要经常祈祷莲师等圣尊，定会时时得到加持。反之，倘若对圣尊不理不睬，持无所谓的态度，纵然佛菩萨的威力不可思议，但因为我们法器有垢染，月光般的加持也不可能入于这种水器中。因此，得加持要依靠祈祷诸佛菩萨这一缘起。

只有诚心祈祷了，自己才能与圣尊相应。现在这样的修行人非常多，2007 年台湾“莲花生大士佛学会”的一位仁波切，讲述了不丹现代莲师心咒成就者——竹透的事迹。这位成就者原来只是个平庸的农夫，一个字也不认识，由于最初信仰苯波教，对莲师的伟大功德不了解，故曾恶言毁谤过莲师。他中年时被仇家诅咒，以致双目失明。为了恢复视力，他到处求诊，但都无济于事。后来，他听从某位善知识的劝诫，开始念修莲师心咒，并将其作为唯一的修持。

他专修莲师心咒以后，对莲师的信心不断增长。因为双眼失明的缘故，白天与黑夜对他而言没有差别，故他不分昼夜地精进修持。

当莲师心咒诵满 1 亿遍时，他平时使用的转经轮中，流出不可思议的甘露水！众所皆知，转经轮是用干燥的纸卷成，不可能凭空流出水

来，但他的转经轮却出现这样的奇迹，完全是他的精进与莲师的加持所感。然而他对此并不执著，依然不懈地持诵莲师心咒。

当莲师心咒诵满 3 亿遍时，在如同梦幻般的境界中，他亲自见到了莲师，莲师为他授记："如果你再住世七年，眼睛就可以恢复光明。"又说："你之所以会双眼失明，是因为你以前信仰苯波教，尤其曾轻视毁谤过圣者，所以即使亲见于我，也因为障盖之故，不能马上复明。"

莲师又特别指示他做一顶法冠。于是他在没有任何人的协助下，亲手用铜片打造了一顶上述莲师嘱咐的法冠，令见闻觉知者得到不同的利益。

此外，莲师还授予他一个秘密的回遮窍诀，依此可迅速消除重病急难。这个仪轨只有他自己会（以前有些伏藏大师也是这样），就是先制作一种特殊的朵玛[178]，并念诵自己特有的仪轨，之后不穿任何衣服，一丝不挂地将朵玛送往附近的三岔路口。依靠这种不可思议的方法，重病之人会立即痊愈，急难之人也会消灾除难。由此，人们纷纷对莲师法门生起极大信心。据保守估计，他在圆寂之前，至少念了 6 亿遍以上

[178] 朵玛：汉译为食子，是以糌粑或熟麦粉做成，用以供养佛菩萨、本尊或诸神施食众鬼的食品。

的莲师心咒。至于他的眼睛复明与否，似乎没有交代得很清楚。

当他得到秘密成就之后，并没有去改善物质条件，生活仍一如既往，以讨饭为生。他平时吃饭不需要碗盘，只是以托巴作为饮食用具，里面有什么就吃什么，而且从来不洗。别人供养财物时，他除了接受一点衣服和食物外，其他的都会吹气加持后回赠给供养者，交代其不可花用，应随身携带以作护身符。后来，有个寺院迎请他去接受供奉，他也只是住在寺院最简陋的角落，依然睡着自己的旧铺盖，用着又黄又破的棉被和枕头。

在即将圆寂的七天前，他告诉寺院住持邬金喇嘛："再过七天，我将舍弃这个世间前往清净刹土，面见莲花生大士。"邬金喇嘛认为他是在说笑，所以不以为意。他又跟另一位僧人说："邬金喇嘛没有生死自在的能力，可是我有。我的意思他不能明白……""法身是不会死亡的境界，因为我已证得法身，其实我也没有死亡可言。"这位僧人听后，很担心他会示现圆寂。果然 7 天后，在一个明媚的清晨，他以金刚跏趺坐坦然示寂。此时，大地出现震动。不丹举国上下为之震惊，众人纷纷从远地前来参拜。这是 2006 年 5 月发生的一件真实的事情。

“明灯论坛”中也讲过一位修行人，在理塘明珠寺附近的山洞里，终生闭关专修莲师心咒。念了十多亿遍心咒之后，他成就了。闭关山洞旁有泉水从山上流下，由于他的加持，流水声都变成了诵莲师心咒的声音，非常神奇。后来他圆寂时也出现种种瑞相，这是毋庸置疑的。

表面上看，我们人与人都一样，但实际上，有些人能念十多亿心咒，有些人念十几万也很费劲，差别还是相当大。诚如古人所言，人和人各不相同：有的实力强大，有的处境堪怜；有的强壮无比，有的软弱无能；有的极为能干，有的一无是处……而这些差别，除了由前世的业力决定以外，也跟今生的努力和勤奋有一定关系。

其实在短暂的人生中，我们虽说可以做很多事情，但若错过特别殊胜的法门，确实非常可惜。对于这些殊胜法门，即使我们修不了一些大法，但在念咒上达到一定境界，应该不是很困难。《莲师心咒之功德》[179]中讲过，若能持诵莲师心咒十万、百万、千万遍以上，便可相应获得役使鬼神、三界自在等诸多功德。当然，

[179] 索达吉堪布仁波切译，见书末附录。

像大成就者那样几亿、十几亿遍地念，对现在人来讲不太现实，很多人宁愿整天看电视、睡懒觉，在无意义的琐事上虚耗光阴，也不肯静下心来念咒。以至于忙忙碌碌了一辈子，有一天突然倒下去时，回头看看自己的一生，可能什么善根都没有，有的只是满身罪业。

相比之下，在我们清净的喇荣道场，大多数人都在精进修行，真的非常随喜。尤其是看到身边一些道友的行持，我常觉得特别惭愧，不由想起迦叶佛时代那位公主的梦：一只猴子坐在法座上讲经，却有很多狮子在听。公主问迦叶佛是什么征兆，迦叶佛解释道：“在释迦牟尼佛教法的末期，有些法座上的上师，内外没有一点功德，就像猴子一样；而听法者却具足一切功德，犹如雪山的狮子。”确实，佛陀授记的时间已经到了。我周围就有很多修行人，不管是白天黑夜，修得非常不错，让人特别佩服。

不过，大海里也难免有鱼龙混杂的现象，有时候我也能发现一些比我差的。看到他们的行为，我不禁心生感慨：“唉，这些人为什么出家呢？”“这些居士为什么要呆在学院？这里又得不到世间的名闻利养。天天听录音机、收音机，唱歌，聊过去的事情，又有什么必要呢？”所以，客观公正地评价，在这样清净的道场中，

也有极少数修行不好的人。

当然，这也是正常的。就算是释迦牟尼佛的身边，尚且也有五百比丘还俗[180]，故无论是世界哪个地方，都不可能没有这些，不可能一切都是清净的。有些人总以为寺院中不会有烦恼，一旦听说些什么，就开始惊叫连连："啊！寺院里怎么会有这种事？"对此我们并不意外，因为有些客观问题，他们也许不太了解。不过就我们自身而言，作为一名修行人，应当以修法为主，多做些有意义的事情，不要像一些没有水平、没有素质的人那样，天天贪著无义琐事。

现在城市里的居士，大多数很不错，在面对家庭、工作等许多压力的同时，还要抽出时间修学佛法，真的很不容易。但也有一部分人对佛法不在乎，总是找些借口，把听课当作一般的世间行为来对待。其实人生很短暂，希望你们能做些有价值的事情，比如对自己有利的闻思修行，或者尽量帮助众生。有意义的事情，一定要做；没意义的事情，不敢说完全不做，但也尽量少做。有些人的习气太重，刚听完一堂课时，一两天稍微能压制住烦恼，但由于周

[180] 《宝蕴经》中说，世尊在宣讲享用信财的过患时，五百名戒律不清净的比丘说"不应享用信财"而还俗了。

围助长恶习的顺缘比较多，修持善法、闻思修行的助缘少之又少，所以，修行的结果往往不如人意，这一点你们也要注意！

关于七句祈祷文的功德，阿里大持明者的伏藏品《八大法行总集之持明外修法》中说过："一仪轨王七句祈祷文，凭借愿力真实得面见，七日二十一日祈祷依，悉地降临解脱诸违缘。"意思是，七句祈祷文如人中之王一样，是一切仪轨之王。（藏传佛教的很多寺院，在修任何本尊之前，都要先念七句祈祷文。）凭借莲师宿世的愿力，只要真实作祈祷，必定能亲见莲师。这个修法最好是单独修七日或二十一日，若能如此，一切悉地自会降临，一切违缘自会遣除。

以前我去过丹巴一个寺院，那里每年秋天要求修七天莲师法，所有老百姓与寺院的出家人一起，从早到晚不断念七句祈祷文。藏地很多寺院或个人都是这样，常利用七天或二十一天的时间专修莲师法门。其实在修任何一位本尊前，最好是能先结上缘。从法王如意宝的事迹中也可以看出，他老人家不管是修文殊菩萨、观音菩萨，最初都会专修这一本尊，不间断地念诵本尊心咒。同样，如果你是第一次修莲师法，最好也能先闭关七天，发愿念多少遍七句

祈祷文或莲师心咒，然后平时就可以随意念诵了。就像在世间上，你想认识一个人，可能先要请客吃饭，培养一下感情，但若从此成为朋友了，那你有什么事，只要打个电话给他就可以。所以，当你们遇到违缘时，也别忘了给莲师“打电话”！

前天有些道友说，去年某个城市发生动乱，他们一家都在拼命念七句祈祷文，这样很好。或者，也可以念“喇嘛钦”、“革日仁波切钦[181]”，以此祈求莲师保佑。在藏地，以前的老年人和修行人哪怕遇到一点点危险，比如放牦牛时碰到狼，马上就会祈祷莲师：“革日仁波切钦！”若能长期如是串习，在自己临死的时候，莲师或阿弥陀佛一定会来解救你的。

莲师也曾亲口承诺：“七句祈祷深情之妙音，相随手鼓伴乐猛祈请，邬金我从妙拂吉祥山，如爱子泣慈母心不忍，予以加持立此坚誓言。”倘若以悦耳的妙音念诵七句祈祷文，并摇动手鼓猛厉祈祷，那么莲师就会从罗刹洲来到你面前，如同孩子啼哭着呼唤母亲，母亲必不忍心抛弃他一样，莲师因往昔立下过坚定誓言，故而一定会降临。即使你没有手鼓或乐器，只

[181] 意即莲花生大士知，莲花生大士垂念我。

要双手合掌，以恭敬虔诚的信心来祈祷，莲师也会降临在你面前，对你的身口意予以加持，遣除一切人和非人的违缘。

此外，《上师密集》云：“猴年猴月之初十，一切时王初十日，示现化身遍赡洲，我赐共同胜悉地，何人终生修上师，彼人则于命终时，融入邬金我心间。”猴年猴月的初十，是莲师离开藏地前往罗刹国的日子。今年是土牛年（2009年），还有7年才是猴年。法王没有圆寂前，曾打算在第二年，也就是猴年举行一个特殊的法会，因为我们喇荣五明佛学院，就是于猴年猴月初十[182]建立的。在藏地，这是个非常重要的日子。当年莲师离开这里时，对所有大臣和人民讲过：“每逢这一天，我必定会来到人间，对所有的人进行加持。”

而且，每个月的初十，也是一切时间之王。莲师的传记中记载，藏历中不管是哪个月初十，莲师都有利益众生、降伏鬼神的不同应化事迹：

一月初十，莲师舍弃王位，前往清凉尸陀林，对无量空行、鬼神加以摄受并转法轮。

二月初十，莲师在扎巴哈日（另说阿难尊者）面前示现出家。

[182] 1980年藏历十月初十。

三月初十，萨霍国王将莲师投入大火，准备活活烧死他，但莲师以神变力，将猛烈的火焰变成一大湖泊。

四月初十，邬金国的奸臣把莲师与曼达拉娃空行母焚烧七天七夜，结果火海自然化为湖泊，莲师与空行母不但没有损害一根毫毛，还端坐在湖中的莲花上，示现不死虹身，降伏了所有野蛮众生，并被邬金国王尊奉为国师。

五月初十，莲师降伏了五百外道班智达，发出佛教的狮吼声。

六月初十，莲师在达那够夏海降生。

七月初十，莲师在铜洲国家时，国王听信外道邪说，把莲师密闭在一红铜箱子里，扔入大河。莲师不但没被淹死，反而逆水而上，在空中放光，令河水越涨越高，眼看皇宫就要被淹没，国王和眷属特别恐惧，向他诚心忏悔。

八月初十，外道以掺毒的饮料供养莲师，莲师将之转成甘露，不但没受丝毫损害，反而更加容光焕发。

九月初十，莲师在尼泊尔的羊乃穴山洞，以金刚橛降伏了藏地、尼泊尔的很多鬼神，并获得大手印成就。

十月初十，莲师抵达藏地，降伏藏地的鬼神之后，建立宏伟的桑耶寺，从此在藏地弘扬

佛法。

十一月初十，莲师自桑耶寺开始，在整个藏地埋藏了无数伏藏品，又降伏诸多鬼神，令其承诺作护法神，并将伏藏的“钥匙”交给他们。

十二月初十，莲师在芒域贡塘辞别众人，前往罗刹洲，并给世人留下很多教言，尤其是提到:“每个月的初十，我都会来到人间，只要你们呼唤我，我会迅速赐予加持。”

所以，藏地很多寺院，每月初十都有会供，都要修莲师法门。我小的时候，常听老人们说:“今天是初十，要念莲师心咒。”不知道现在青年一代的心中，还有没有这种观念了。不管怎么样，初十是极为特殊的日子，你们要记得提醒自己，无论身在何处，这天应该作一点会供，尤其要念七句祈祷文和莲师心咒。因为在每月初十，莲师会于南赡部洲示现千万化身度化众生，这是他的承诺。

法王如意宝以前常讲:“猴年猴月的初十相当关键，这天一定要作大会供，举办大型的佛教仪式；每个月的初十也很重要，应该尽量作些会供，祈祷莲花生大士。自己若想消除违缘、希求解脱，观想并祈祷莲师的话，莲师一定会赐予共同和不共的悉地。”

不管是什么人，若能终生修持莲师，命终时定会融入莲师心间，这也是莲师的金刚语。由于莲师与阿弥陀佛一味一体，修莲师与修阿弥陀佛没什么差别，因此，遇到这么好的法门，我们一定要修，不修的话很可惜。

《上师密修要文》中云：“修法生次第，明了观修时，我住彼者前，曼扎供品物，食子摆设时，我无疑降临。”我们观修、祈祷莲师，莲师就会住于我们面前；我们在莲师像前摆放曼扎、食子等供品，诚心诚意地祈祷，莲师一定会降临。

又云：“无肉光明身，观修莲师身，彼时起佛慢。”莲花生大士不是肉身，而是光明身，所以若观修莲师的身体，定会时时得到加持，对此我们要生起佛慢。

又云：“我不自主临，邬金莲花我，谁以强敬信，猛厉祈祷时，我临彼者前。”莲师说：“谁以强烈信心祈祷我，我一定会降临在他面前。”

莲花生大士这样说，是因为有这样的能力，汉地以前也有一些大德，为了摧毁众生的傲慢，而故意显露自己的成就相。譬如傅大士，与达摩祖师、志公禅师并称为“梁代三大士”。他自号“双林树下当来解脱善慧大士”，其修行和成就跟莲师有相类似的地方。他曾见许多人无缘

遍览《大藏经》，就发明了“轮藏”，将《大藏经》做成转经轮[183]，并推广至很多地方，广利无量众生，这一事业很奇特。

他是什么样的人呢？起先他是个捕鱼的，但捕鱼的方式比较特殊：每当捕到鱼之后，他又把鱼笼沉入水中，祷祝着说：“愿去者去，愿留者留。”于是，与他无缘的鱼就游走了，有缘的那些才留下来。

有一次他正在捕鱼，来了一位印度高僧，对他说：“我与你过去在毗婆尸佛前，同时发愿度生。现今在兜率天宫中，还存有你的衣钵，你什么时候回去呢？”他听后瞪目茫然，不知所对。梵僧就让他到水边看倒影，他看见自己头上有宝盖、圆光等瑞象，因而顿悟前缘。于是抛弃渔具，在双树下结茅庵而居，从此精进修行。

七年之后，有一天他在定中，看见释迦牟尼佛、定光佛、金粟佛放光融入自己，因而获得了加持。后来他把妻子卖掉[184]，举办无遮大

[183] 《释门正统》云：“初梁朝善慧大士愍诸世人，虽于此道颇知信向，然于赎命法宝，或有男女生来不识字者，或识字而为他缘逼迫不暇批阅者，大士为之顾，特设方便，创成转轮之藏，将大藏经楼中纳置一切经之书架，设置机轮便于旋转。令虔诚者推轮藏一匝，则与看读经藏具同等功德。”

[184] 傅大士为了化导大众，便先来劝化他的妻子，发起道心。有一年碰到大荒年，大家普遍都在饥饿中，他便劝导妻子，发愿卖身救助。他妻子

法会，许多行为跟藏地密咒士很相似。记得有一次，他脚穿儒履，身著僧衣，头戴道冠，进宫拜见梁武帝。南怀瑾对此评价说，这表示中国禅的法相，是以“儒行为基，道学为首，佛法为中心”。有些人不了解密宗的境界，一听莲师自称“我是如何的成就者”，就开始极力毁谤，却不知汉地大德也有这样的超胜行为。

此外，净土宗的五祖少康大师，出生后一直不说话。7 岁随母亲到寺院拜佛，母亲问：“这是谁啊？”他忽然开口说：“是释迦牟尼佛。”父母悲喜交加，便施舍他出家为僧。后来大师广弘净土法门，每次升法座高声念佛，念一声佛，就有一尊化佛从口中而出；念十声佛，则有十尊化佛，如同念珠般连贯地从口中涌出。

还有志公禅师，画师为他画像时，他一时兴起，现出十二面观音像，妙相殊丽，或慈或悲，使素有“第一佛像画家”之称的僧繇，无法成笔。藏地的大德小苏（色琼巴）和大苏，临终时将身体化光融入黑日嘎……诸如此类的现

刘妙光听后，并不反对，说：“但愿一切众生，因此同得解脱。”后来，同里傅重昌、傅僧举的母亲，出钱五万买了他的妻子。大士拿到钱就开大会，赈济众人，发愿说：“弟子善慧，稽首释迦世尊，十方三世诸佛，尽虚空，遍法界，常住三宝。今舍妻子，普为三界苦趣众生，消灾集福，灭除罪垢，同证菩提。”过了一个月后，那位同里的傅母，又把他妻子送回山中来了。

象非常多，大家应该全方面去了解。

今天讲到这里吧，本来还想讲，但时间到了，实在没办法！



弥勒菩萨

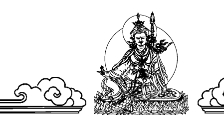
第六节课

通过这次学习七句祈祷文，很多道友应该了解到它内外密的巨大功德，以后方便时大家要多念，尤其念诵的时候要有信心。

信心、智慧、悲心这三者，可以涵摄所有的佛法。作为一个真正的佛教徒，信心是根本，若对上师、三宝、四谛有信心，那么今生来世的一切都能如愿以偿，无有丝毫困难；反之，倘若没有信心，即使你表面上再有智慧、辩才、能力、技术，这一切的功德也失去了基础。

有些人由于前世福报，生来对善法就有坚定的信心，邪分别念也极为鲜少。而有些人虽有强大的智慧，可是杂念邪见一大堆，总认为这个不对、那个不合理，凡是眼睛见的、耳朵听的、身体接触的，都觉得丑陋无比，这种心态对修行很不利。因此，大家应当观清净心，尤其是听到上师三宝的功德时，要有一种欢喜心和恭敬心，这是传承上师们再再强调的。

下面继续讲莲师的功德。昨天引用了《上师密修要文》的教证，这个还没全部讲完，今天接着讲："苦乐凶吉等，生死今来世，暂时及



究竟，乐苦望您知，我无余依处，邬金尽了知，如是而思维，屡屡而祈祷。"

莲师是诸佛菩萨本体的总集，所以我们在日常生活中，不管是遇到快乐或痛苦、吉祥或不吉祥，乃至解决生死轮回的重大问题，获得暂时、究竟的一切安乐，全部都要祈祷莲师，依靠莲师来了知。也就是说，每个人要有一种信念："我把一切都委托您，一切都依靠您，除了您，我没有其他的皈依处。有人皈依树林，有人皈依外道，有人皈依有地位、有权势的人，但这些只不过是暂时的依处，而最究竟的皈依处，唯有十方诸佛菩萨总集的莲师您。"一定要对莲师有特别虔诚的信心，相信他能了知一切，祈请他垂念自己。如是屡屡思维、祈祷，一定会获得成就。

现在很多人的修行不能增上，就是因为数量不够、质量不够、精进不够，念了一二十万、一二百万的咒语，觉得特别特别多，这样不行。其实单单是修上师瑜伽，按智悲光尊者的传统，念修莲师心咒的数量就要圆满一千万遍。很多人一听，也许目瞪口呆："啊，一千万！太可怕了！"但你们看看阿琼堪布的传记，他的上师跟他说："按照常规，外祈祷只需念诵一千万遍莲师心咒，不过你这次却必须念满三千万遍。"阿

琼堪布对此并没有抱怨，而是保质保量地完成了。他在念诵前一千万遍心咒时，每隔一百遍，就会念一遍祈请文，以此轮番修持；念诵后两千万遍心咒时，则是每隔一千遍，就念一遍祈请文。他是这样完成的。

记得在持诵心咒的过程中，有一次他到上师那里去，恰巧碰到上师像往常一样，午饭后在转绕自己的关房二十五圈（本焕老和尚吃完饭后，也常有转绕佛堂的习惯），于是他就跟着上师一起转。上师有一条狼皮的裹腰，系带总是像藏靴的鞋带一样耷拉着，以往每当他方便时，总会说一句"拉一下我的尾巴"，而那天却没这么说。于是阿琼堪布问："要不要拉一下您的尾巴？"上师怔了一下，说："噢，我都忘了，那就拉一下吧……"接着他又像想起了什么似的说："这是我的一句坏口头禅，你学我说也不能怪你。不过，一般说来，弟子应将上师观为法身佛，而不能将其视为普通色身。《金刚经》云：'若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。'这个教证就说明了，弟子必须把上师视为法身，不能是报身或色身，否则，如此恶劣心念必将成为解脱的障碍。"

上师要求阿琼堪布念三千万遍莲师心咒，圆满五十万加行，同时还要背诵《大圆满前行》。

其实阿琼堪布是活生生的布玛莫扎化身，他白天晚上的境相，全部是智慧的妙用，但他仍脚踏实地、依教奉行，始终以一个普通人的身份修行，以此引导了无量众生。

相比之下，现在很多后学者口口声声说："我有神通，有更高的境界，不用修加行、念咒语了！"听到这些，真让人不太舒服。看看往昔的高僧大德，不管是汉地禅宗的，还是藏地密宗的，当他们证悟越来越高时，对世俗中的取舍因果、念咒语，只会越来越重视。因此，我们务必要次第性地修持，一步一步地来，尤其要多修上师相应法，这非常关键！

《大圆满前行》中要求念莲师心咒一千万，这对城市里的人来讲，确实是个特别大的数目。但是，你的相续若想与上师相应，不能光在口头上说："上师，我跟您相应吗？我觉得好像很相应，刚刚看到您时，感觉您特别特别慈悲。不过，这几天信心好像又退了。"这样的相应，只是暂时的分别念，可能是源于前世的善缘，也可能源于前世的仇缘，以致见面后有种不同的感觉。但我觉得这个不重要，最重要的是，要在实际行动中时时刻刻祈祷，把自己的一切交付予十方诸佛菩萨，今生中快乐也好、痛苦也好，长寿也好、短命也好，全都指望佛菩萨

来了知，由他们来支配、来安排。就像有人常说："上师您说什么，我就照办！"应该有这种信心。若能如此，你的相续肯定会与法相应，与圣者的境界相应。

我个人而言，虽说没有很多很多的境界，但多年来的求学让我知道，在末法时代，祈祷莲师的上师瑜伽值得每个人长期修持，若能这样，不论你遇到什么违缘或阻碍，都不会中断自己的善心。否则，你一两天里有种觉受，修行也特别精进，这种信心发起来并不难，但要长期坚持、贯彻始终，却不是那么容易的。所以，大家要时时祈祷莲师加持！

莲师曾说："修我成就一切佛，见我现见一切佛，我是善逝之总集。"如果能修成莲师的上师瑜伽，不必对一尊一尊佛单独修，便可成就一切佛；倘若能亲眼见到莲师，也就见到了一切圣尊。为什么呢？因为莲师是所有善逝的总集。

第一世敦珠法王在12岁时，曾亲见莲师尊颜，从此之后，许多伏藏、境观自然而然显现出来。无垢光尊者在一次修法中也见到莲师，并且云游空行刹土，得到了《空行心滴》的教授；后于28岁，在一次传法中又见到莲师佛父佛母，获得《空行心滴》的灌顶，莲师为他赐

名无垢光（智美沃日），空行母益西措嘉赐名金刚威严。

当然，我们凡夫要跟大德们比，肯定有一定的困难。但是要知道，很多弘法利生事业特别广大的人，都曾不同程度地受过莲师为主的诸佛菩萨加持，有了这样的加持，对众生必然会有利益。否则，纵然你想利益众生，口中喊得声嘶力竭，但若自相续犹如枯木，没有得过加持甘霖的滋润，也很难以实现愿望。所以，一个人要想弘法利生，首先要有一定的境界，这样才可以打动别人、摄受别人、加持别人。

莲师说过："敬信者面前，我无离合住。"在具有清净信心、恭敬心的信士前，莲师从未离开过半步，也并未前往罗刹洲，只要时时祈祷他，就像盲人身边有明眼人在照顾一样，莲师随时都会赐予安慰、加持，从各方面遣除你的道障。

又云："乃至虚空之边际，有情边际亦如是，乃至业与烦恼际，我之事业如是疾。"虚空无有边际，有情也无有边际，有情的业和烦恼亦复无有边际，在如是无边无际的时空中，莲师摄受、利益众生的加持和事业会越来越迅猛。前面也讲过，诸佛菩萨的事业有正法和末法时期，随着世界越来越恶浊、越来越趋于末法，莲师

的事业与加持会像日轮般越来越明亮，照耀所有众生的心田。因此，在当今五浊恶世，对于唯一的怙主莲师，大家共同祈祷特别有必要。

现在很多修行人，对莲师和密法没有极大信心，我虽不敢100%保证他们修行不会成功，但还是有相当大的困难。而有些人尽管智慧、能力、见解不高，然因从小就对莲师有不共的信心，这种信心得之不易，依靠它，修行一定会圆满成功。上师如意宝在课堂上也常讲："末法时代，祈祷莲师的的确确特别重要！"因此，大家务必要经常念诵七句祈祷文，只要你有信心，必定能获得加持。

不过，有些人念的数量不太够。你看麦彭仁波切的侍者沃萨，七句祈祷文就念了 130 万遍。这个祈祷文不是莲师心咒，130 万遍还是比较长，由此可见，古人的信心非同一般，不像现在人一样特别散乱。

其实，现在我们更需要佛法，否则，在各种文明的不断冲击下，人心始终无法得到自在。在古代，人们即使不住在寺院等静处，生活环境也算比较平静，内心不会那么浮躁。而如今，面对外境色声香味的不断刺激，除了极个别修行人有定力以外，大多数人的心很难平静下来。此时，若没有诸佛菩萨的加持及自己稳固的信

心，修行想要善始善终，真的很不容易！

作为一个修行人，表面上办个皈依证不难，穿套出家僧衣、剃个光头，也不过是两三分钟的事儿，最难的是什么？就是佛法真正融入心。有些人出家是为了好看——"我现在是出家人啦，上师，好看吗？"其实好不好看并不重要，形式上的出家没什么了不起，最重要的是心要与法相应，真正生起无常观、出离心、菩提心，乃至大圆满等较高的密法境界。

当然，这不是一天两天就能做到的。除非是极个别利根者，只需一个表示就能当下开悟，这在禅宗、密宗中都有过，然而现在末法时代，这种现象比较少了。不过密宗还算可以，对于续部、修部的教言，现在很多人仍在不断修持，寺院附近也有不少人闭关实修。而禅宗中，有些人把"禅"越来越世俗化了，与明心见性的古代思想，有点背道而驰之感。那天我看了一个光盘，题目是《中国甚深之禅》，封面上有个和尚，我以为他讲得不错，便想好好研究一下禅文化。结果放进电脑一看，竟然是讲怎样卖茶叶的，我想"算了算了，我不买也有很多普洱茶"，就没有再看。

说到"禅"，尽管可用不同的文化来阐释，但最关键的核心是什么？就是认识心的本性。

认识心性的教言，是我们最希求、最需要的，至于其他，如怎样炒股票，怎样卖东西、配茶叶，其实用不着佛教理念，世间人在这方面也一个比一个聪明，美国人有美国人的茶文化，日本人有日本人的配茶方法，所以我觉得，最根本的应该是让人了解佛法。世间上芸芸众生不明白心的本性，不懂诸佛菩萨不可思议的微妙之法，因此，已开悟、或未开悟但对佛法有甚深定解的人，在享受佛法美味之同时，理应把它传递给世世代代，这也是延续佛法的慧命。

总之，佛教太世俗化了，意义不是很大。虽说佛陀也有"随顺众生"的教言，但随顺不等于一味投其所好。法王如意宝讲《胜利道歌》时也说过："随顺他人并不是没有原则，别人生贪心你也随顺，生嗔心你也随顺，不是这个意思。"因而，随顺众生要看有没有意义，有意义的话，可以暂时随顺他。然即便如此，到了一定时候，你也要把他的思想转变过来，这才是"随顺"的意义所在。

话说回来，《上师密集修教标题》中云："果乘密宗金刚乘，一切广大续与教，速疾圆满二资粮，欲证精义修上师。"密乘（果金刚乘）分续部、修部的广大教法，修持这些虽也能获得成

就，但若想更快地圆满福慧资粮，通达万法最究竟的精要，务必要修莲师的上师瑜伽，这个法比什么都快，比什么都深，比什么都重要！

许多人想依靠密宗而成就，但如果舍弃上师瑜伽而另修一法，绝对是不会成功的。萨迦、格鲁、宁玛等派的历代大德，当见到上师与本尊同时现前时，一定会选择从上师那里求加持，把上师当作真佛看待。以这种信心来修莲师的上师瑜伽，那么一定会成就。

《甘露生续》云："观修十万本尊身，不如唯观师身胜。"观修观音菩萨、文殊菩萨等十万本尊，虽说会有无量功德，但远远不如观修上师瑜伽殊胜。所以，上师瑜伽特别重要，尤其是莲师这一修法，可令我们迅速开悟；即便没有开悟，也对今生的生活和将来的死亡，有非常大的利益。

喇拉曲智仁波切的传记中记载，他在接近圆寂时，对一旁的侍者阿索说："你不要坐在这里，莲花生大士来了。"侍者不敢再呆，便到旁边偷偷地看，只见上师满面笑容，住于心与莲师无二无别的境界中，以狮子卧式安然圆寂了。尊者一辈子修的本尊就是莲师与文殊菩萨，他给弟子传讲的教言，大多数都是莲师的窍诀。我们修上师瑜伽时，也应该尽量安住在莲师与

自心无别的境界中，这很重要。不过，这要到密法部分才能讲。我们现在讲的是不是密法？应该也算哦！

（近来外面流行甲流，大家还是要念金刚铠甲咒。可能每个人的根基不同，有些人特别害怕，有些人好像无所谓。不过，修行人不应该太怕死，怕的话，说明修得还不成功。你应该有种不怕死的精神，如果真得了这种病，看看感觉怎么样？那时就可以看出你的修行境界，这是一个最好的办法。）

此外，绕那朗巴的伏藏品《初十祈请法》中云：“我即邬金莲花生，凭依利他善意乐，一时化一伏藏师，彼者行一深伏藏……”《初十祈请法》在很多伏藏品里都有。我们多芒寺的伏藏大师德钦朗巴就有很大一函，内容特别好，也很深，每年五月初十取出来，让寺院所有出家人跳金刚舞，并在三四天中念修这个祈请文。

记得70年代时，宗教还没有开放，我家隔壁住着多芒寺的维那师，他有伏藏大师的《初十祈请法》，是长长、厚厚的一大函。由于他家有出家人，领导经常去搜查，所以他特别害怕，就把这个法本让我们藏着，因为我家当时没有出家人，政府也比较放心。

我们藏地常要搬家，夏天也搬、冬天也搬，一个帐篷搬来搬去。那时候我和弟弟还小，每到一个新的地方，我俩首先要做的，就是寻找

一个山洞或岩洞，把法本包好藏起来。就这样，这法本被我们藏了六七年，后来直到宗教开放，才还给那个老喇嘛。结果这是仅有的一本《初十祈请法》，其他的，在“文革”期间全被毁坏了。那老喇嘛也说：“现在我们寺院只剩这一本了。如果这个被毁了，以后即使有机会，我们也没办法举行‘初十法会’了。”寺院和当地人都认为他很了不起，却不知道是我们帮忙藏的。有时听到别人赞叹他，我父母也会私下说两句：“这么多年来，是我们辛辛苦苦帮他藏的。唉，算了算了！”

关于伏藏法，除了意义极为甚深，跟分别念所写的东西不同以外，还具有语言简洁、文字优美、层次分明等诸多特点。读起来的时候，跟世间人写的文章完全不一样。我们平时也有这样的说法：“某某仪轨特别好，就像是个伏藏品。”

在藏地，伏藏大师确实相当多，因为莲师教法的精华主要是伏藏法。伏藏是非常重要的藏经方式，即使世界上发生战争或地水火风的灾难，整个地球被摧毁了，伏藏法也毁不掉。这是因为莲师当年以发愿力摄持，将这些伏藏法交付予各方土地神，或是藏于开悟弟子的如来藏智慧里，并以不可思议、坚不可摧的加持

力作了印持。

对伏藏大师而言，虽然他们是了不起的修行人，但也受生死轮回的影响，在经历无数生生死死时，意识是不断变化的，其间有很多东西会被忘掉。所以，莲师并没有把伏藏法藏在他们第六意识中，而是藏于现空无二的法界智慧里[185]，这种智慧永远也不会改变。一旦开发伏藏的因缘成熟，伏藏大师只需进入证悟的境界，伏藏的内容立即会以空行文字或表示文字显现出来。

以前在上师如意宝的手里，就有很多伏藏的空行文字，这些我们也看过，有些像甲骨文，有些像写在树皮上的，都是特别小的一张纸，上面只有一两个字。这一两个字，其实只不过是种信息表示，如同密码一样，可以开启伏藏大师的记忆宝库。有人怀疑："一个小小的宝箧，怎么装得下那么大的书函？一两个空行文字，怎能显现出如是多的伏藏法？"实际上这些伏藏品只是一种提示，通过它，伏藏大师就会在心里显现出完整的伏藏内容。

上师如意宝还跟我们讲过，假如一个伏藏法的出世机缘已成熟，伏藏大师必须要写出来，

185 即他们证悟空性的智慧中。

否则就会不断受到干扰，今天显现，明天显现，后天又显现……脑海中反复出现这个伏藏。而一旦写成文字之后，所有的干扰便当下消失。

前不久，一个老喇嘛也跟我讲：他的上师是德钦朗巴的侍者，知道一些开取伏藏的事。有时尊者半夜三更得到了信号，马上把侍者们叫起来，说要到什么地方去，然后翻山越岭，连夜赶路。这种事情经常发生，所以侍者们总是时刻待命，晚上睡觉都不松腰带，随时准备跟上师去取伏藏。

有一次，尊者对一个侍者说："马上要取伏藏了，赶快跟我走！"他们连夜不停地赶路，第二天早上才到目的地——一个山顶的树林里。在路上，尊者告诉侍者："今天取伏藏的不是我，是你！"侍者十分纳闷："我只是一般的凡夫人，怎么能取伏藏呢？"但到了那里以后，伏藏的内容自然就在他心中显出来了。所以，尊者的伏藏品中，也有一些他弟子取的教典。在历史上，这样的精彩故事数不胜数。

此外，伏藏法还有几个特点：传承不断，不受外道侵害；法源清净，免受世人邪说影响；有极其甚深的智慧力量；开取出来之后，对无量众生的加持特别迅速。就像佛陀刚转法轮时，很多众生都能证果一样，伏藏品刚取出来时，

也能令有缘众生成就相当快。

当然，伏藏中也有不少假的。莲师曾授记："当我的真伏藏弘扬于世时，就像草地里冒出许多蘑菇一样，也会出现很多假伏藏。"关于如何辨别伏藏的真伪，麦彭仁波切在《澄清宝珠》中有过叙述，直品单比尼玛也著有这方面的观察方法。

因此，自称为"伏藏大师"的人，不一定就是伏藏大师。有些人以分别念造个仪轨，就到处宣扬自己的"伏藏"，但这些假伏藏跟真伏藏的加持截然不同。这种人根本没得过莲师的印持和授记，只不过在文字上稍懂一点，便开始自诩为"伏藏大师"。就像这里有些道友，明明没有证悟，却因增上慢而认为"我已经开悟了，什么都不用修了"，这是非常可怕的！

总而言之，对浊世来讲，伏藏法门是密法的精华所在。

话说回来，刚才的《初十祈请法》中讲了，莲师依凭利他之意乐，在每一时代中都化现一位伏藏大师，每一位伏藏大师都会行一些伏藏法：比如在开取伏藏时，有些是取文字，有些是取佛像、宝箧，有些是取世间的法器等等。

格鲁、萨迦等教派中虽然也有伏藏，但只是少量的，绝大多数伏藏都是莲师所藏。原来

法王去美国时，当地人说："莲花生大士来过美国多好啊！我们这里也想取个伏藏。"的确，美国不像我们藏地，这里很多岩石、湖里都埋有伏藏。以前我看过法王的一张光碟，是在青海意则湖取《金刚萨埵仪轨》的场面，当时湖水很深，没过头顶，上师身体比较重，但浮在湖中就把伏藏取出来了。还有，上师在古乌拉泽取过一尊佛像，在不丹的巴卓达桑取过一个莲师的简略仪轨[186]，在尼泊尔的山洞里取过《项袋金刚橛修法》，这些时候我都在场。

记得在不丹时，上师如意宝有一次去了伏藏大师酿·尼玛威色（日光伏藏）后代的家里。那位伏藏大师曾取过一枚金刚橛，上师见到金刚橛之后，智慧中自然流露出八大法行的仪轨，当即让人记下来，珍藏在一宝箧中，并说三年内不能公开，之后可在人间弘扬。但三年以后，我问过上师可否开取，上师说缘起还不成熟，故而至今尚未广传。如果这个仪轨开取出来，内容可能会特别多。

[186] 《法王传》中说："……接着又来到巴卓达桑，这里是莲花生大士以八种威猛相中的忿怒金刚形象降伏邪魔的山洞。进入洞中，法王说：'此处有九函莲师猛修仪轨的伏藏品，为了利益不丹国家未来的众生，今生我暂时不开取，待到下世再来取出。'又说：'我本想今生现清净比丘相度化众生，不愿开取伏藏品，但因莲师的愿力广大，所以许多甚深密语都已从口中自然流出了。这次也不得不取出一略仪轨伏藏。'为了缘起，法王便开掘出了一个简略仪轨。"

这样的精彩故事，并不是神话，而是实实在在的。如果把所有伏藏大师的伏藏品堆起来，肯定像山那么高。其实，许多伏藏大师根本不出名，像色达这么一个小县城，就有过好几位伏藏大师，其伏藏法多达二三十函；我家乡炉霍也是一样，伏藏大师们留下很多书函，甚至一两座寺院就有一位伏藏大师，但由于有些不为人知，其伏藏法只在一个小范围内流通，只是极个别修行人在修。我曾看过勒珠朗巴的一个续部伏藏，内容极其殊胜，但我后来打听了一下，他一点也不出名，甚至在世时，很多人不知道他是伏藏大师。

莲师还说："简言随化无有量，邬金大士恩无比，一一境域一圣地，皆是莲师纪念碑。一一地界一伏藏，皆是莲师纪念碑。"莲师随顺所化的无量众生，在每个地方都留有一处圣地，分别是他身、语、意、功德、事业加持之地，此皆为莲师的纪念碑；在藏地的每一个村落，都有一些方便、降伏等伏藏仪轨，这也是莲师的纪念碑。

原来我见有这么多伏藏，心中不免怀疑是真是假，但事后看来，确实是莲师以不同的缘起，为利益不同的众生而伏藏的。正如刚才所说，有些甚至只在小范围中，为极少数人所修

持。

又云："总之调化不可思，皆是邬金纪念碑。未来于我信受者，谁人于我起信解，我即安住彼者前。每月初十之吉日，谁人受持随念我，彼者与我无合离。"谁对莲师有信心，莲师就会安住在他面前，赐予灌顶和加持。尤其是每月初十这一吉祥日，谁人受持、忆念莲师，莲师会始终不离开他。

因此，你们以后若各方面因缘成熟，应当白天晚上都祈祷莲师；若实在没有这样的条件，那不管到哪里去，每月初十都要想到："今天，莲师对众生有不共的承诺，要特别加持所有众生。"所以那天你要极力祈祷莲师，并作一些会供等法事，以此相续中定能获得加持。如云："莲花生绝不妄语，当生欢喜信受者！"

以前我在《旅途脚印》中，引用过伏藏大师班玛朗巴的一个教证，他说："浊世伏藏法有信心者，曾经已见莲师并发愿，皆为有缘善根者当喜。"从你们表情上看，对伏藏法确实很有信心、很有兴趣，那么以此教言来衡量，你们前世肯定与莲师结过善缘，不然的话，一讲起"伏藏"，也许会反感、特别不舒服——大家感觉怎么样？有没有欢喜心呢？（下面回答："有！"）看来你们都是莲师的大弟子。根据这个教证，

我好像以前也当过……

有关祈祷莲师必获加持，经续中的教证历来不乏其数。如云：“藏地王臣众弟子，上弦月之初十日，我必降临立此誓，莲花生我不欺他。”莲师离开藏地前往罗刹国时，曾对藏地的王臣承诺：“每月初十你们若祈祷我，我一定会降临。莲师我在此立誓，绝不欺骗任何人！”

又云：“以七句祈祷，得如流加持，觉受感应时，是我降临相。”以七句祈祷文来祈祷时，定会得到如河流般不断的加持，假如你觉得相应、很起信心，说明莲师已经降临了。我们作为凡夫人，由于业障深重，不一定像圣者那样，在观修时、梦境中能以肉眼见到莲师，得受加持和灌顶，但当你有了这些感应时，即使没有亲见莲师，也说明莲师降临了。

又云：“我实无来去，自业障碍净，尔时面见我，世俗所化前，真住罗刹境，然悲不间断，我住信士前。”从世俗角度来讲，莲师已前往罗刹洲，在红色铜山为罗刹众生转法轮；但就实相而言，莲师的本体无来无去，在业力清净者前，随时可以显现，对可怜众生的悲悯也从未间断，无论是谁祈祷，莲师都会住于其前，赐予加持。这次通过学习，相信很多人对伏藏法、莲师教法生起了很大信解。若能如此，对你们

即生成就也会感召特别殊胜的缘起。

又云：“如是于初十，精进祈祷我，以畏堕轮回，诚心依附我。”莲师说：“如是你们应于初十，精进地祈祷我；以畏惧堕入轮回之心，一心一意地依附我。”

……

诸如此类，莲师亲口承诺过的金刚语许许多多，大家应对此有种坚定的信心。尤其是大城市里的修行人，希望你们不但不要排斥密宗，还要在修学显宗的同时，实地去修持密宗，这绝对有殊胜加持！

其实，在汉地历史上，也有过莲师伏藏的记录。比如，大圆满祖师中有一位释迦光尊者，他不管修降伏法还是取伏藏，都特别特别厉害。当时，蒙古的忽必烈与弟弟争夺王位，听说藏传密宗有降伏法，就从一位上师那里求得了，并依靠咒语的力量，击败了弟弟而获得王位。此后，忽必烈又听说释迦光可开取莲师的长寿水伏藏，便派遣专使携金字诏书，要求尊者取出长寿水送给他，若能满愿，对前藏、后藏的密咒士会给予各种方便。（这段历史比较广，《青史》、《敦珠佛教史》中均有记载。）

接到诏书之后，释迦光尊者便带着专使，

以及成千上万的人去取伏藏[187]。到了山洞门口，遇到一风轮阻挡，无法进入，尊者念了些咒语，风轮遂停转。进入山洞，里面有很多黑炭，炭中有一古怪的青蛙，多口多眼，其手一动，便牵来一个极大风轮，尊者以念珠压住它，于是风轮自然消失。之后尊者顺利取出了伏藏，其中有马头明王像、金刚亥母像、金刚萨埵像，并有修法仪轨13卷，以及青玉瓶盛装的长寿水，此皆为莲师所埋藏。众人见后，均生起敬信。

原本，长寿水的“献新”若被尊者喝了，他可以活到100岁，但尊者只在舌上沾了一点，作个表示就交出去了。专使日夜兼程赶回汉地，把它交给忽必烈。忽必烈非常高兴，以此也获得了长寿。书中说他活了100岁，但从历史上看，好像只有八十多岁（1215～1294），不过这也算高寿了。后来忽必烈果然履行了承诺，向前后藏颁赐诏令，赦免人们充军役，赏赐许多土地用于建寺院等，同时封释迦光尊者为“巴谢”，其地位与国师相等（也有说“巴谢”就是国师）。可见，伏藏法在当时被普遍接受。

对莲师的教法，极少数大人物或世间人，虽说体会过它不可思议的加持，但真正感受到

[187] 伏藏一般有两种取法：一是伏藏大师自己私下取；二是在众人面前公开取。他是属于第二者。

其威力和修行作用的，从历史上看，应该都是修行者。尤其是在寺院里修生圆次第的人，才能真正感受到其中的殊胜与微妙！



除盖障菩萨

第七节课

现在总体看来，汉地各个地方对密法学得不错，有些人并不是停留在口头上，而是在生活中，有了实实在在的感受与收获。看到他们的转变，我由衷地高兴。在座不管是出家人、居士，希望你们也认认真真地修学，懂得藏传佛教的殊胜性之后，有必要、有因缘的时候，应当传给相关的人，以令他们接受并共同学习。

这样的行为非常重要！就像禅宗，最初也不为汉地所接受，但后来随着大成就者们纷纷证悟其高深莫测的超胜境界，越来越多的人不得不对它另眼相看。日本的禅宗也是一样，当弘扬至英美国家时，刚开始大家比较排斥，但当它渐渐融入生活中后，人们也就接受了。

所以我想，现在人的信心比较不错，最关键的在于缺少传法者。大家若能共同努力，藏传佛教应当可以让更多人了解，尤其是汉地有些水平比较高的居士，可以给大家作佛法上的交流。（他们暂时被称为“辅导员”，至于因缘成熟时怎么称呼，我还在考虑。）

其实，佛法就像那些有利于人的世间知识，出家人也可以接受，在家人也可以接受，尤其是莲花生大士的教法，更为适合当今时代。懂

得藏传佛教的人都明白，莲师的伟大无法形容，他的发心力、摄受力不可言说，故被尊称为“莲花佛”或“邬金第二大佛”，对此我们应生起信心。当然，不懂藏传佛教的人，可能认为莲师只是藏地的普通修行人，但这是一种非常片面的认识，以后还是应该多看一下莲师的传记。

莲师的传记在藏文中相当多，而汉文中，不管是网上还是书中，介绍得都比较少。不过这比以前好多了，以前1987年法王第一次去五台山时，汉人根本不知道莲花生大士，甚至长年学佛的人也没听说过。如今就完全不同了，因此，密法要想让人们接受，中间要有个适应过程。现在，这个因缘已越来越成熟了。

原来曾有一段时间，排斥密宗的人非常多，其中不乏一些高僧大德和世间学者。那时我们的能力虽然很小，但也通过各种方式作过回应：该驳斥的驳斥；该批评的批评；该交流的，也以非暴力的方式作了正面沟通……这方面做了许许多多工作[188]。而如今，许多人的观念已转变过来了，除了对个别藏地修行人的行为不满、生邪见以外，对藏传佛教的教义舍弃、诽谤、

[188] 例如，上师仁波切撰著过《密宗断惑论》、《密宗虹身成就略记》、《略说佛教各派互不相违》、《藏密问答录》等文，以树立人们对密宗的正确认识。

攻击的现象，可以说比较少见。

我个人而言，绝对不会宣扬非理的法门，唯有对众生真正有利的教法，才会想方设法让你们接受。听说学院有一位法师，她回自己寺院时，师父对藏传佛教有点反对，她为此哭了无数次："这么好的法，为什么师父不理解？"可能是她眼泪的缘故吧，听说现在她师父理解了——这是别人给我讲的，至于是不是，我也不太清楚。其实，我们这里的法，并不是狭隘地固执自己的宗派，而是以非常广阔的心去拥抱整个世界。因此，哪些是正法，哪些是邪法，希望大家能够明白。

在修学藏传佛教、尤其是密法的过程中，大家一定要经常祈祷莲师，因为历代传承上师的根本就是莲师。以前法王去印度时，我们见到了一位举世公认大慈大悲的大德，他说："本来我是格鲁派的，传承上师、经师也都是格鲁派的，但我自己对宁玛派的莲师有不共信心，祈祷莲师从未间断过。为什么呢？因为当年若不是莲师降伏了藏地野蛮的邪魔外道，不可能有如今这么殊胜的佛法。现在藏地成了全世界的佛教宝库，这一切都该归功于莲师的宏大发愿。为了报答他的恩德，我们始终应以非常虔诚的信心来祈祷。"之后，他还给我们传了一个

自己造的莲师祈祷文。

可见，具有远见、心胸广大的人，可以接受任何教派的法，只要它是正法，是佛菩萨化身所传的教义，都可以兼收并蓄、为我所用。反之，倘若你只盯着自己的寺院、自己的宗派，甚至，除了自己的师父以外，谁都不承认，那再好的法对你也没有用。

在座的道友们，以后有机会的话，应在自己的寺院或道场里塑一些莲师像，这特别重要，在末法时代也具有特殊缘起！每次我去汉地居士家或寺院时，首先都会看有没有莲师像，如果有，就会觉得在这里修行肯定成功。虽说这是我的一种分别念，但也不是没有理由的。这种信念，并不是我最近传讲七句祈祷文才有，而是从小就对莲师有特别坚定的信心。

总之，如今末法时代，违缘多如牛毛，为了自己修行顺利，也为了弘法利生的事业成功，大家应该多祈祷莲师，塑造莲师像、随身佩戴莲师像，这会有很殊胜的缘起，大家一定要记住！

今天书里是这样讲的：

莲师在《莲花遗教》中对空行母说："诸佛殊胜调化刹，每众生前现化身，昔日无量光佛

尊，普陀怙主观世音，达那够夏莲花生，唯有形象现三种，实际无别无不同。”

此教证在前面引用过，只是译文略有不同。意思是说：在诸佛殊胜的调化刹土中，每一个众生面前，都有不同形象的莲师在进行度化。他以什么方式显现呢？譬如昔日，在极乐世界，现为无量光佛（阿弥陀佛）；在普陀刹土，现为观世音菩萨；在邬金达那够夏，现为莲花生大士，这三者虽然形象不同、刹土不同、所化众生不同，实际上本体无二无别。

这一点大家务必要明白，千万不要说“我是修观音法门的，不信莲花生大士”、“我学净土法，只信阿弥陀佛，不信莲花生大士”。倘若你对阿弥陀佛的化身，一部分相信，一部分却不相信，这是极不应理的。

现在有些人不学密宗，只学净土宗，所以我只好对菩提学会开了两个课，讲前行的同时，也推广净土。本来这对我来讲比较困难，但如果只讲前行、莲师法，有些人就不学了，因为他们不知道莲师与阿弥陀佛无别。因此，我只好再传讲净土，他们一看：“噢，那可以，我师父就不怕了，我也不怕了。”——你师父怕什么？怕莲花生大士吗？该怕的地狱、饿鬼、旁生，你们师徒都不怕，不该怕的降伏一切邪魔

外道的怙主，你们却害怕，真是好造业哦！

又云：“安住法界普贤王，密严刹土金刚持，金刚座之大能仁，无二自成莲花我，利生加持大稀有。”安住法界宫的法身普贤王如来、密严刹土的报身金刚持、南赡部洲于印度金刚座示现成佛的化身释迦牟尼佛，这三者与我莲师无二无别，若能以此信念来祈祷，那么加持力不可思议，利生事业也会广大无边。由此可见，佛陀的法报化三身无别，而且都是莲花生大士。莲师之所以被称作“莲花佛”，原因也在于此。

在我们藏地，对莲师起邪见或不承认的，应该说没有。如今在西方，很多人对莲师也极有信心。以前我们去美国时，那边盛行着莲师的预言：“铁鸟飞，密法兴。”这一预言，第十五世噶玛巴也曾对弟子说过。意即当空中出现飞机时，末法时代已到来了，此时，莲师的教法将普传于整个世界。因此，西方人对密法有特别大的信心，生邪见诽谤的，在佛教徒中几乎没有。

据统计，1990 年美国有 40 多万佛教徒，相当一部分是学藏传佛教的。这些人对莲师很有信心，在每一个道场里，都会祈祷莲花生大士。当时我开玩笑说：“美国人念莲师心咒时，声音很威猛，好像在修忿怒莲师；法国人念莲师心

咒时，声音很柔和，好像在修寂静莲师。”尤其是法国人的音调，跟我们下课时念得一样，其实这来自于藏地的江达活佛。他的声音特别好，住在美国时，索甲仁波切请他唱莲师心咒，他就先以高山流水调唱祈祷文，之后又念莲师心咒，慢慢地，这种音调被推广至好多修行中心。也正是这些大德们的努力，现在欧美国家对莲师特别有信心。

前段时间，我去了上海菩提学会的一些道场，他们念莲师心咒也很好听。希望今后很多道场、寺院，也能常念莲师心咒。法王如意宝说过:“每次下课以后，若念三到七遍莲师心咒，所有非人鬼怪、邪魔外道都会远离。”因此，假如每个道场都能这样念，对修行真的有很大帮助。

又云:“究竟二资圆满诸功德，成为长子幻化不可思，过去未来现在一切时，佛教胜幢树立于十方。”究竟福慧二资、圆满一切功德而成为诸佛长子的莲师，以不可思议的幻化身，过去曾利益无量众生，未来将利益无量众生，现在正在利益无量众生，所以，莲师的化身在一切时中，将佛法胜幢树立于十方四隅。

莲师亲自幻化的化身特别多，而莲师加持的高僧大德也不计其数。无垢光尊者每次撰著

最甚深的窍诀，常会说“班玛桑巴瓦所摄受的瑜伽士龙钦绕降，造于刚日托嘎神山”；麦彭仁波切许多教言的后面，也有“生生世世对莲师具有殊胜不可退转信心的麦彭秋列南嘉”等字眼。看了这些你就知道，藏传佛教的许多大德，尤其是弘法利生事业特别广大的，都是莲师所摄受、加持的。

其实，汉地也有许多高僧信敬莲师，每天都持诵“嗡啊吽班则革日班玛斯德吽”，只不过不敢公开而已。曾有一位大德脖子上挂着莲师像，平时连弟子都不让看，那天悄悄拿出来跟我说:“您看，我也是学这个的哦!”然后又赶快装回去了。

要知道，莲师的加持、利他的智慧和威力不可思议，值得我们每个人起信心并接受。以前有些人对藏传佛教不满、特别排斥，我个人确实有些不理解，其实即便他们是知识分子，也没什么不能接受的。我在《佛教科学论》中提过，西方最著名的心理学家荣格，一生致力于《西藏度亡经》[189]的研究，他说:“这部著作一直是我的忠实友伴，我不仅要把许多令人兴奋的观点和发现归功于它，还要把许多根本的

[189] 《西藏度亡经》，实际上是莲师的闻解脱法门。

洞见归功于它。”他曾热情地把此书介绍给了当时最有影响力的思想家——精神分析学创始人弗洛伊德、“科学之父”爱因斯坦等学术巨匠，（既然荣格、爱因斯坦、弗洛伊德对莲师法门都能接受，现在的大学生、博士生为什么不能？你们的智慧能否与他们相提并论？有时候看来，似乎现在的知识分子有点过于“聪明”了。）并且坦言：该书的内容真实不虚，书中所揭示的生死因果确实存在。

后来我对荣格都起了信心，将他的一张照片放进《佛教科学论》。有人对此有点不解：“为什么这本书不放高僧大德的像，却偏要放爱因斯坦、鲁迅、荣格的照片？”因为我觉得，一方面他们的生长环境不太好，但能对佛教、对密法有如是信心，真的很了不起；另一方面，也是为了摧毁那些世间学者的傲慢。

此外，从汉地佛教界来看，许多大德也并不排斥藏传佛教。比如太虚大师，在《斗诤坚固中略论时轮金刚法会》一文中，阐述过理当信受密法之理，并从班禅大师那里，受过时轮金刚灌顶。虚云老和尚对黄念祖居士说：“密宗的确是释迦牟尼佛的法。[190]”圆瑛法师也说：“密净双修好，万修万人去。”其实汉地不管是什么

[190] 见《黄念祖居士开示集》。看虚老的《年谱》，他刚开始对藏密有些不了解，但晚年时不但接受了，而且还加以赞叹。

宗派，禅宗也好、天台宗也好，最终都要念阿弥陀佛求生净土，密宗许多大德临终时也是如此，由此可见，密宗和净土宗暂时的观点虽然不同，但究竟而言殊途同归，净密双修对大多数人是有利的。

藏传佛教在汉地的弘扬，不仅仅局限于出家僧团，而且也遍及皇宫内院。从历史上看，自元朝忽必烈敕封八思巴为国师开始，后经元、明、清三代朝廷的尊重与扶植，藏传佛教在宫廷中一直长盛不衰、极有影响。尤其在清朝，从皇帝到嫔妃、宦官，常接受灌顶并做佛事，皇家御苑中梵刹林立，宫里珍藏着数以万计的藏传佛教珍品。

从康熙、乾隆的传记看，当时密宗的影响不可小觑。我以前朝拜有些寺院时，见过这两位皇帝所立的石碑，感觉他们显现上是九五之尊，但实际上跟高僧大德没什么差别。毕竟他们造了那么多寺院，培养了那么多出家人，对藏传佛教非常虔诚，对汉传佛教的贡献也极其广大。

尤为值得一提的是，章嘉国师与清朝皇帝历来有极深的渊源。比如，章嘉一世是康熙皇帝的国师；章嘉二世是雍正皇帝、乾隆皇帝的国师；章嘉三世是道光皇帝的国师；章嘉四世

是同治皇帝的国师；章嘉五世没有提及；章嘉六世是光绪皇帝的国师；章嘉七世于“文革”前圆寂。

以上那些大德、大人物既然都能接受藏传佛教，那学净土宗的个别人也不必怕。藏密并不是邪魔外道，莲花生大士也不是该怕的，而应该是值得欢喜的对境。我曾问过一个居士：“你对莲师有没有信心？”她说：“有特别大的信心，我很喜欢他！”我问：“为什么喜欢？”“哎哟，他很帅的，穿的衣服也很漂亮！”后来我也仔细看看莲师像，确实“很帅”。今天我给你们每人发了一张莲师像[191]，是塑像的照片，唐卡里的可能会更帅。（众笑）

《七品祈祷文教授益西措嘉之小字》中说：“我是法身诸佛予加持，受用报身诸佛赐灌顶，化身一切诸佛作商议，佛教当兴南赡部洲中，密宗果法引导众生故，珍宝海岛莲花茎之中，自生化身表示而来至，具有缘分具信之士夫，若以虔诚之心祈祷我，以胜因果缘起发愿力，较其余佛我悲更迅速，措嘉信解平日祈祷我。”

这段文字的意思是：莲师是一切法身佛赐予加持，一切报身佛赐予灌顶，一切化身佛显

[191] 以前法王如意宝在五台山所塑之莲师像的照片。

现上作商议：为令佛法在南赡部洲得以弘扬，尤其以密宗果法来利益无量众生，故在邬金达那够夏珍宝海的莲花茎上投射“舍”字，之后以自生化身方式而降生的（即莲师非父母所生，不是胎生、卵生、湿生，而是化生）。若对莲师具有信心，并以虔诚心来祈祷，那么以其因地时的发愿力[192]，在获得悉地方面较其他佛的加持更为迅速，因此，日日夜夜祈祷莲师非常重要。这是对益西措嘉空行母的教授。

在座的道友们，为了自己修行圆满，为了利益众生、弘扬佛法，一定要经常祈祷莲师。法王如意宝在印度金刚座的发愿文——《愿海精髓》中讲过：真正有菩提心的人，日日夜夜想的，就是怎样利益众生、怎样弘扬佛法，唯有这两个目标[193]。而要想实现这两个目标，祈祷莲花生大士很重要。

麦彭仁波切在《世出世融合法》中也说：“末法时代，外道、非人、鬼神等特别猖狂，此时要祈祷上师三宝和本尊、护法、空行，而更重要的是，必须祈祷莲花生大士。”因此，你们如果想修行圆满、成就弘法事业，平时务必要祈

[192] 莲师曾发愿：“在末法时代，当邪魔外道特别猖狂之时，依我的加持力迅速消除违缘。”

[193] 颂云：“无垢圣教兴盛常住世，无偏众生享受胜利乐，意中所愿恒时唯有此。”

祷莲师。不管是居士还是出家人，在家或出门时，最好都能常供莲师像，这种因缘很重要。若能如此，说明你对莲师有信心。常有人问："我现在违缘挺重，该念什么经？"我总是告诉他："多念莲师心咒！"我们现在传的法，以后有没有可能再讲？不一定有这个机会。但不管怎样，我内心真的很希望你们修行不要出违缘，而不出违缘的唯一办法，就是要自始至终祈祷莲师，这有一种不共的缘起力。

有些人可能想："莲师的加持怎么会超过其他佛？比佛还厉害，不可能吧！"不能这么想。其实每一位圣尊都有不共的愿力，比如在往生净土方面，说阿弥陀佛的加持远远胜过其他佛，这是可以成立的；观音菩萨和文殊菩萨本来平起平坐，但在开智慧方面，文殊菩萨肯定是"权威"，而在大慈大悲方面，的确要靠观世音菩萨。我自己就有这种感觉，若要生起大悲心，使劲念观音心咒，很快就起作用了；如果脑袋迷迷糊糊，记性越来越不行了，马上祈祷文殊菩萨，也很快就清醒了。

有些固执的人也许不承认："太愚痴了，不可能吧！"但实际上，你对此是可以现量感受到的，用教证、理证来说明的话，也是可以成立的。所以，我们若要遣除违缘、修行圆满，尤

其是生起密法的境界，祈祷莲师相当重要！

有人曾跟我说："祈祷莲师尽管也可以，但祈祷我上师是最好的，他是多少多少世化身。"（昨天我看了一个光盘，说某某活佛是第 65 世转世，不知道是不是特意这么演的？）虽然祈祷上师是很好，但就化身而言，莲师是一切上师的总集，他依靠不共的威力，示现为藏传佛教各派上师。这个道理，前面也引用教证说明过：阿底峡尊者、宗喀巴大师、萨迦班智达，皆为莲师化现。因此，如果祈祷莲师，也就祈祷了一切上师、护法、空行、本尊。以诸圣尊集聚于莲师身上来祈祷，这种方式是最好的，因为只要总体抓到了，对分支的祈祷也就自然涉及了。

如今，弘扬莲师是最好的时机、最好的缘起，大家应当好好把握。以前也说过，我认识一个美国修行人，他对莲师极有信心。那天我独自从上海检查身体回来，在机场过了安检后，突然有人拍我的肩膀，我回头一看，竟然是那位美国修行人。巧的是，我们互看了机票后，大家都是去成都的，并且是同一航班。我送给他一张莲师像，因为他对莲师非常有信心，以前还给过我一个莲师的教言。

他说："今天缘起特别好！你看，从上海到成都的飞机，一天中有那么多航班，我昨天刚

从洛杉矶到上海，晚上有点累就没走，偏偏选了今天这个航班，没想到你也是这个航班，我们实在有缘，这次的缘起太好了！”我倒没觉得有什么特殊缘起，不过，有时候因缘确实奇妙。后来我也想：“我们俩居然在这儿碰到了，还是有点稀有，可能也有一些说不清的因缘吧。”所以，对莲师有信心的人，可以在茫茫人海中不期而遇，甚至弘法利生的事业不知不觉就展开了，这些都跟莲师的加持密不可分。

《莲花遗教·空行母问答录》中说过：“发何愿彼能获得，祈祷莲生我满愿。”不管你发什么样的愿，只要祈祷莲师皆能如愿以偿。比如遇到困难时，自己实在解决不了，就应该祈祷莲师。这一点不要有怀疑，也不必到处找人打卦，只要一心一意地祈祷，莲师定会满你所愿。

有些人认为打卦不科学，这种说法不对。我曾问他们为什么，回答是：“打卦有时都不准，所以不科学。”我再问：“这样的话，是不是打卦仪轨应全部废掉？”他们回答：“是！”我反问道：“那地震局对地震的预测准不准？不要说什么时候来地震，即便是震后还有多少次余震，预测也特别不可靠，这样一来，是不是也应该把地震局撤掉？”他们听了以后无话可说。其实，打卦只是给你指点个方向，并不是100%一

定如此，就像世间也有许多预测一样，这些都是一种科学。当然，假如你的信心不足或某些因缘不具备，卦象也不一定特别准。

同样，有些教言说念七遍咒语就能成就什么果位，你依之念了七遍后，好像任何感觉都没有，便开始断言它是假的，这样也不对。就大多数人而言，其实这也只是给你指个方向，并不一定绝对如此。只有信心大的利根者，才能获得如是果位。我们祈祷莲师也是一样。

《上师修法要文》中云：“猴年猴月之初十，邬金我定临藏土，此乃我之誓言也；每一初十之吉日，幻化决定遍藏地，誓言莲生不欺惑。依赖于我具敬信，摆馐食子珍宝灿，相随手鼓伴乐音，七句祈祷妙音唤，邬金我由妙祥山，如爱子泣母不忍，加持降临立坚誓。”

猴年猴月的初十，莲师必定会来藏土，这是他的誓言；每个月的初十，莲师的幻化身决定遍于藏地，此誓言不会欺惑任何人。具有信心和恭敬心的弟子，若以莲师为依怙，摆设食子、珍宝等庄严供品，伴随着手鼓、音乐，以妙音念诵七句祈祷文来呼唤，莲师一定会从邬金红色铜山降临，犹如母亲不忍孩子啼哭一样，他必定会应声而至。这是莲师的坚定誓言，诸如此类的无欺承诺有许多。

世间上有道德的人，尚且不会违背自己的誓言，那莲师就更不用说了。因此，只要虔诚呼唤或祈祷，莲师一定会降临。记得法王如意宝在印度南卓佛学院，讲《七句祈祷文讲义》时说过："现在有很多藏人在印度，你们可能会想：莲师常去藏地，但会不会来印度啊？不要有这种怀疑。不管孩子在哪里哭，印度也好、汉地也好、藏地也好，母亲马上都会去的，根本不会分别是什么地方，同样，你们虽然现在住在印度，但只要虔诚祈祷，莲师一定会立即降临。"

现在修莲师法的人，汉地有很多，美国、日本也不少，但不管在哪一个地方，不管是谁在祈祷，只要你有信心，莲师定会当下现前。就如同水器只要清澈无垢，月影便会在里面映现，而不会有丝毫偏堕之心。因此，道友们也不要有种种分别念，应该一心一意地祈祷莲师。祈祷之后，心里自然会有种滋润感，到了一定时候，这种境界不是光靠理论来成立，而是在不知不觉中，你会发现修行顺畅了，信心增上了，智慧开启了，正见、定解也现前了，这就是诸佛菩萨加持融入心的征相。反之，倘若没有得到加持，你口头上说得再漂亮，但法就是法、人就是人，中间始终会有很大差距。所以，

我们修行人最需要的，就是将自心与佛菩萨的加持融为一体，若能如此，即使你没有证悟圣者境界，但在凡夫地中，出离心等功德也会自然生起，世间八法、贪嗔烦恼也会逐渐远离。因此，祈祷的确非常有必要。

那么该如何祈祷呢？绕那朗巴的《耳传宝库·第四品益西措嘉之教言》中说："去往山顶、空谷等合意的地方，祈祷呼唤好似头已裂开般，生起厌离出离心，怀着感恩戴德的敬信，豌豆大的泪珠滴滴能清净弥天罪障，这是一大要点。出现觉受，尽力护持。"

这个教言十分殊胜。意即我们应去往山顶、空谷、山洞、森林等无人空旷之处，在那里因为环境的影响，自会对莲师等佛菩萨生起信心。此时，若以七句祈祷文来励力呼唤莲师，或以各种祈祷文来呼唤自己有信心的本尊，头就会像裂开一样，（我看有些居士真的很有信心，一边哭一边祈祷"喇嘛钦"，他不是假装的，这种祈祷完全把他身心转变了。）对轮回不再有任何希求心，唯一只想从苦海中出离。因自己切身体会到了佛菩萨的法恩，故而会真实生起感恩之心，豌豆般大的眼泪滴滴淌下，以此能清净弥天大罪。

这种眼泪很值钱的！世人为了感情、痛苦而流下的泪，不但没有意义，可能还会带来很

多果报。有些人的泪水比较多，但你看一看，这到底是为谁而流？为莲师、上师、本尊或可怜众生而流的，有没有？以前法王如意宝讲法时，每每想到上师、想到莲师，就会情不自禁地流下泪来，尤其在古乌拉泽讲中阴法时，忆起当年莲师在桑耶为他们传授密法的情景后，老泪纵横、哭泣不已……尽管二十多年过去了，但我一直记得那个场面。

我们可能没有这样的境现，但每次遇到法王去过、住过的地方，我的眼泪还是比较多。前不久我去五台山闭关，事后有人问："你闭关期间，见了什么本尊没有？"我说："没有，只是哭得比较多。"有时候心一静下来，想起上师的恩德、诸佛菩萨的恩德，想起贪著轮回中无义琐事的众生，就会从内心深处生起信心和悲心，并流下泪水。不过，这也只是形象而已，并不是什么境界，很多道友应该都有。尤其是刚学佛的居士，可能哭得最厉害，我们学院常有这样的人，过路时不让你过，一直挡在路边，边磕头边"呜呜"地哭，这种现象最近比较多——有些居士不好意思了，不用低头，不是说你。

当你哭了很长时间以后，眼泪也流完了，此时的心好像变成了空白。从禅宗来讲，这是

种开悟的境界，一定要尽力护持，眼泪也用不着擦，就这样坐着……

"出现觉受，尽力护持"，知道吧？对禅宗和大圆满的修行人来讲，这是很珍贵的窍诀！



虚空藏菩萨





第八节课

今天讲外修法的最后一堂课：

持明德达朗巴的伏藏品《上师猛修法历史》中记载："尤其欲求速成就，谁修行供莲花我，犹如摩尼宝珠前，祈祷自生诸所需。"在末法时代，尤其若想获得佛菩萨加持而迅速成就，顺利承办息、增、怀、诛的一切事业，必须以猛厉、虔诚之心，一心一意祈祷、供养、观修莲师，如此则定能如愿以偿，犹如在摩尼宝前虔心祈祷，它虽没有分别念，却可满足你的一切所需。

大家都知道，在过去，人们需要财富时，于摩尼宝前祈祷，就会降下财富；需要名声、地位时，于摩尼宝前祈祷，也都能一一获得。同样，我们之所以称莲师为"如意宝"，就是因为他能赐予一切悉地，后学者有什么样的愿望，祈祷莲师皆能满足，就像地藏王菩萨能满足一切所愿一样。尤其在末法时代，众生成就比较慢，修行时什么感应都得不到；做事情的效率也特别低，想承办一件重要的事业，始终都是违缘重重，此时若能祈祷莲花生大士，他必定会满足你的一切愿望。

昨天，有位萨迦派的堪布来到我家，求一个《文殊静修大圆满》的传承。因为时间关系，我没有给他念传承，但还是在大圆满的境界及见修行果上，彼此作了一些探讨。在探讨的过程中，他说自己在修行或弘法利生时，经常遇到各种违缘，很多事情刚开始比较辉煌，慢慢就成了虎头蛇尾，最后什么事都无法成功。

他问我有什么解决方法。我说："我也不知道，仅凭凡夫的分别念出主意，也不一定准确。不过我个人认为，祈祷莲师绝不会有任何欺惑。我从小时候起，就一心一意专注于祈祷莲师，至今从未改变过，也从未放松过。还没读书时是这样，直到现在仍是这样。这么多年来，我的心比较专一，不是今天喜欢一位本尊，明天就不喜欢了……"他对此也表示认同，觉得祈祷莲师极有必要，否则，许多违缘很难以避免。比如，他自己在家乡办佛学院，前七年都很顺利，但后来身体就不好了；他宣讲五部大论，刚开头也不错，后来眼睛就看不清经书了……

我以前认识他。早年法王去印度时，印度南方萨迦派的布蒽寺住持，曾请法王去传法，他当时也在场。在我的印象中，那时候他很年轻，然而二十多年过去了，现在的他也和我一样，脸上留下了岁月的痕迹，还有很多方面的

变化。

在座有些道友可能也像他一样，希望很快修成一个法门，即生中不要出现违缘，但却一直难以善始善终，其实这也跟前世、今生各方面的因缘有关。所以，你们平时除了小心谨慎地护持修行以外，还应当依止诸佛总集的莲花生大士，尤其是末法时代五浊炽盛，祈祷这样的如意宝非常有必要！

那么，祈祷莲师有什么功德呢？如云："佛海加持护如子，空行悉地降如雨，现有[194]鬼神行嘱事，事业任运救有情。彼等依我而出生，除疑精进而实修，若欺我劣诸君臣！"以莲师的发愿力，只要你诚心祈祷，浩瀚如海的诸佛菩萨都会前来加持、摄受你，犹如母亲慈爱自己的孩子般，会特别地哀愍你。不同空行刹土的无量空行母，会为你遣除修行的一切道障，就像天降甘霖一样，自然赐予共同与不共的悉地。世间和出世间的一切鬼神，也会遵照曾于莲师等持明上师前所承诺的那样，帮你顺利展开一切利生事业。

我们作为大乘佛子，利益众生是最大的责任，若能祈祷莲师，这样的事业便可任运自成，

[194] "现"是指涅槃显现，"有"是指三有。

如愿救度有缘众生。很多人特别想帮助众生，然而因未得到莲师等诸佛菩萨的加持，即使有一颗利益众生、弘扬佛法的心，但心有余而力不足，在实际操作中难免常常碰到违缘。因此，在末法时代，对每个人来讲，祈祷莲花生大士极为重要！

诸佛菩萨、空行护法的加持，全部都依靠莲师而获得。所以大家在实修时，也不必胡思乱想，应当遣除一切疑惑，全心全意祈祷莲师。莲师从不欺惑任何人，如经云："佛语至诚，终不欺人。"佛的语言最为诚实，即使天垮下来，佛陀的语言也不会骗人。因此，我们一定要相信莲师。只要修成了莲师，其他本尊、护法自然也就修成了。

其实，这个道理也不难理解。就像世人要承办一件事情，跟最高领导已经说通了，下面的人就没问题了。同样，若能把莲师的智慧与加持融入自心，那么各教各派的大德及护法、本尊等的加持，自然也就获得了，因为莲师是一切诸佛的总集。所以，我们务必要一心祈祷，即使你对莲师生不起信心，也千万不要随意诽谤。

现在大多数的佛教徒，可以说已步入正轨，但在七八十年代，相当一部分人出来诋毁莲师，

当时我们特别惊讶，觉得这些人太可怜、太可怕了！莲师是三世诸佛的总集，其智慧、悲心、能力的万分之一，他们都望尘莫及，竟然还敢那样诽谤？当然，如果你有特殊的密意，这就另当别论了；但如果没有，一般的凡夫人，包括著名的学者和法师，也千万不能这样做。你要诋毁的话，必须要有充分理由，但你若来藏地深入细致地学过莲师伏藏法，看过莲师的传记，相信你绝对提不起诽谤之心。

不过，现在有些人被邪见覆盖了相续，不仅信口诽谤密宗，对净土宗、禅宗、华严宗也大放厥词。这些人的胡言乱语，根本没有任何可靠依据，对此我们也没必要去辩驳。但真正懂道理的人，应当学会以理服人，即使你对莲师法门生不起信心，也千万不要去诽谤，这一点务必要切记！

总之，对于莲师永不欺惑的这些金刚语，我们应当铭记在心。这次讲完金刚七句之后，再过两三年，你若对莲师法门不起信心，甚至诽谤，这是不行的。真正有智慧的人，年轻时所得到的法门，到了白发苍苍时，还是记忆犹新。就像有些高僧大德，一个窍诀用了一辈子，如此对生生世世都受用无穷。

所以，学了这些内容以后，我们应将唯一

的皈依处总集，认定为莲师如意宝。无论是阿弥陀佛、释迦牟尼佛、药师佛，还是观音菩萨、大势至菩萨，或是舍利子、目犍连，这些我们常祈祷的皈依境，皆可摄集于莲师一体，莲师就是一切圣尊，只要观修他，一切诸佛菩萨都可以修成。明白这一点后，我们应怀着无比的信心和欢喜心，以迫切的心情唯一受持此祈祷之王——七句祈祷文。

要知道，末法时代众生业力深重，烦恼重重，违缘也是多之又多，在这样的环境中修行，唯有依止如暗夜明灯般的莲师。诵持他的七句祈祷文，其加持最为殊胜、最为迅速，因此，每个人切莫等闲视之，一定要经常念诵。

除了七句祈祷文，莲师还有一个七品祈祷文，这个内容比较长，在莲师的传记中有，许多寺院也经常念诵。记得《钦则益西多吉密传》里，有一段关于此祈祷文的故事：当时钦则益西多吉准备云游四方，要求弟子不要跟来。弟子们一直央求：“不管上师您到哪里，我们都要跟随您！”尊者只好说：“既然这样，你们不许向人透露我是钦则，以后由节美充当我们中的上师，在僧众中排名首位。我以后就叫笨塔，向别人介绍时，就说我是目不识丁的愚笨之徒。”大家无可奈何，只有连连称诺。

他们一行人跨越千岭万壑，云游了很多地方。有一次，到了拉卜楞寺，他们想去向贡唐苍仁波切求法。在寺院外面，一位身材魁梧的格西正在转绕寺院，见到他们后问："你们要到哪里去？"他们回答："我们准备拜见贡唐苍仁波切，不知能否见到？"格西说："应该可以。"于是他们一路慢慢打听，找到了贡唐苍的寮房，进去一看，原来刚才那位格西就是贡唐苍仁波切。

仁波切坐在法座上，旁边还设有一黄色法座，请他们中的尊长入座，其余人则可按座次排列，并给他们供养了米、茶等。（一般而言，进了格鲁派的寺院，第一个要吃人参果。）他们请求传法，贡唐苍仁波切问："你们排队的顺序是否颠倒了？"节美不容置疑地说："没有。"仁波切说："最好不要颠倒。我们格鲁派的法要精藏是《三主要道论》，我可以为你们作广讲。你们一切法的基础、加持和悉地的根源，就是上师瑜伽，希望处于你们末座的笨塔为我传七品祈祷文。"节美连忙打圆场说："笨塔是文盲，恐怕不能满您的愿。"仁波切不无遗憾地说："噢！？"

在我们宁玛派，七句祈祷文和七品祈祷文都特别重要。这两个祈祷文就像汉地早课一样，在藏地很多寺院，每天早上天还没亮，出家人

就开始唱诵。以前是这样的，但现在年轻的出家人，不知还有没有这种习惯了？听说汉地也是如此，很多新和尚连早晚课都不会背，一上殿就很痛苦，一直在那里打瞌睡，甚至偷偷发信息，被当家师抓到后开始打……不过在藏地，如今的状况虽说有所改变，但总体来看，出家人的念诵还是相当殊胜。

当然，这些祈祷文，在家人同样也可以持诵。希望各地以后都能念莲师祈祷文，即使七品祈祷文比较长，不好念，七句祈祷文也一定要念。以前法王于1993年、1995年，分别去过西方、东南亚的很多道场，那里的修行人，念七句祈祷文和莲师心咒已很熟练了。可是现在汉地很多中心，除了会念阿弥陀佛圣号，从来没听过祈祷莲师的声音。尽管念佛是非常殊胜，但你们也要了解如何全面修行，这样才对自己有利。

因为众生的根基各不相同，有些是依靠弥陀圣号得解脱，有些则是依靠莲师心咒得解脱，如果说只能念一个，而不能念另一个，这种说法就太偏颇了。因此，将各种殊胜法门在不同的人群中弘扬开来，非常有必要。释迦牟尼佛之所以广开八万四千法门，也是因为众生根基不同，需要用不同法门度化。否则，佛陀只说

一句就可以了，三千大千世界的众生也只修一个法门就行了，但实际上并不是这样。

综上所述，我们应如何具体观修莲师呢？首先，要观想莲师从降生到事业之间的显现。如《上师集密意身续·水晶山》云："无垢海岛绽开花蕊上，未以胎染莲花班则匝，赐安乐味明妃曼达绕，方便智慧空乐大自在，摄集一切如来意精髓，彼之妙力显现多幻变。"意即在无垢海中的莲花蕊上，莲师以未被胎垢所染的化生方式降生，此时叫"莲花班则匝"（莲花金刚力）。他与赐予一切大乐智慧妙味的空行母曼达绕双运，此空乐无别的大自在游舞，标志着方便与智慧，这是所观修的主尊形象。莲师摄集十方三世一切如来的智慧精髓，以妙力于世间显现不可思议的幻化身，而度化无量无边的众生。

我们平时修莲师的上师瑜伽，或者念莲师心咒，都要一心一意明观、祈祷、劝请莲师及其眷属勇士空行，并希求再再接受莲师的灌顶。接受什么灌顶呢？并不是非得上师拿个宝瓶给你灌顶，而是通过猛厉祈祷莲师，观想莲师三处发光融入自己的三处，最后融入于自己心间，这叫做"道灌顶"。这种灌顶很重要，每次入座

[195]时要反复观想，如是加持力相当殊胜、迅速，对此一定要尽力护持。

回向后出定到修下一座之间，叫"座间"，也叫"后得"。在此阶段，要将一切显现观为莲师的游舞，不论看到什么形象，都要观想是莲师的化现。比如有人骂你、说你过失，你要想："是莲师为了调伏我，化为坏人形象制止我的过失，他一定是莲花生大士！"也就是说，各种声音要观为莲师的金刚语，起心动念要观为莲师的智慧妙用，对一切事物应该修清净观，自己平时强烈的慈悲心、菩提心，也了知为莲师的显现与妙力。

这些修法真的很殊胜、很深奥，一般不允许公开传授。不过，今年有个特殊的缘起，虽然我也怕泄露秘密，但从另一方面来讲，你们很多修行人，如果没得到这样强烈的加持，修行不一定能圆满成功。所以，大家务必要懂得这些道理，至于行不行持，当然由个人的信心和因缘决定。

那么，平时应如何实地修持呢？下面讲了五种加持："修行慈悲菩提心，加持自之心相续；住所观为邬金处，加持一切诸方位；房舍观想

[195] 从闭关到出关之间，或者每天念诵的整个过程，都可以叫入座。

无量殿，加持所居之卧室；会众视为本尊相，加持成为智慧尊；饮食观想为甘露，加持成为供养品。如是五种加持中，放射不可思议支。”

（一）平时我们要修慈悲菩提心，以加持心相续。

（二）平时我们所在的城市等处，要观想为邬金刹土，以加持一切诸方所。

（三）平时我们居住的房子，不要认为只是个水泥的破房子，而要观想为无量宫殿。《大圆满前行》也讲过发心有两种，一是发菩提心，二是观清净心。其实我们行住坐卧等一切行为，观清净心很重要。对于自己的住所等环境，要么观为莲师刹土，要么观为极乐世界，要么观为其他佛的刹土。因为我们三门本来就是智慧的游舞，只是现在还没认识到这一点而已，所以，这种观修方法非常深奥。

（四）平时我们共修的道友，要全部观想为金刚手、文殊、普贤等菩萨。不能像有些人一样，认为“这个是坏人，那个嫉妒心强，那个嗔恨心大，那个贪心很重……”，似乎所有的人都是坏蛋，唯独自己是文殊菩萨。这样观想肯定不行，要将一切道友看作智慧本尊。

（五）平时我们享用的饮食，要观想为诸佛菩萨所加持的甘露、会供品。有些人吃饭特

别挑剔，总觉得这个不好吃、那个难以下咽，自己做的吃不下，别人做的也不爱吃，反正世界上找不到好吃的东西了。这样是不行的，应把所有饮食都观为甘露，尤其每次吃饭前要念些供养咒，或把食物观为会供品，再念个简供仪轨供养一切诸佛菩萨，如是将普通饮食转为道用，是最好的。

具体怎么念呢？前面先念供养咒：

嗡阿吽　　嗡阿吽
敦巴拉美桑吉仁波切　　无上本师即佛宝
秀巴拉美丹秋仁波切　　无上救护即法宝
珍巴拉美根登仁波切　　无上引导即僧宝
嘉内滚秋森拉秋巴波日　　供养皈处三宝尊

之后是简供仪轨：

让央康[196]　　让央康
匝森拉措措拉先珍夏　　迎请三根本众莅会供
协囊桑沃得钦措巧波　　献外内密大乐之会供
丹策年恰檀嘉托洛夏　　一切誓言违失发露忏
尼怎扎嘎丘杰央色卓　　二执魔仇法界中解脱
年涅得瓦钦波特丹刚　　平等大乐密意愿满足
巧当屯盟欧哲匝得所　　祈赐殊胜共同诸悉地

好，这就把食品转成会供品了！如果方便

[196] 另一种是念“嗡阿吽吙”，这两种都可以。

的话，以后你们也应该这样做。

这五种加持方法，涉及到许多方面的内容。若能依此实地修持，必将自在圆满共同悉地与殊胜悉地。

以上讲完了莲师祈祷文的外修法，下面顺便讲一下最后的“汇集实修道次第”。我只是在字面上念下去，大家掌握观修方法就可以了，不必很细致地解说。中间的解脱道、方便道及大圆满的修法，这次先不讲，等你们修完加行、因缘具足时再传授。

下面这个实修法，总结了前面一些道理[197]，最好是得过灌顶或对莲师有不共信心的人，才可以听受。

第三、汇集实修道次第：

首先，以上师瑜伽的方式进行祈祷，以此获得强烈加持，作为显现我们自然本智的因缘。（上师瑜伽很重要，一定要修啊！即使不能修其他法，每天也要不间断地修上师瑜伽。修莲师的也可以，修其他上师的也可以，但你所念诵的祈祷文，最好是金刚语。）

随后，要依止一位具有法相的善知识，在他面前，基本上领悟方便道、解脱道以及大圆

[197] 包括外修法、内修法、密修法、极密修法。

满的窍诀。并通过精进修行，在短暂的人生中，证悟大圆满不共窍诀的密意，最终步入持明上师的行列，达到他们那样的境界。

也就是说[198]，修持的时候，先要了知莲师是一切诸佛菩萨的总集，并以坚定不移的诚挚信，将其观在头顶上。如果你对密法有一定见解，可观想莲师与空行母益西措嘉的双运像；如果这方面的定解还不成熟，那就观想莲师的单身像。

自己观为平庸的身体，然后修七支供，并以金刚七句猛厉祈祷，观想莲师的身体降下甘露，自己好似沐浴一般，无始以来三门一切病魔、罪障、痛苦，以肮脏的脓血、含生、烟汁等形象排出。最终自身也如盐融入水般，净化的汁液都流入地下死主为首的怨亲债主口里，使他们得以满足，还清宿债，消除一切损害，进而消失于空性中（就像金刚萨埵的修法一样）。

尤其是有些人身体不好，或者修行违缘特别大，比如身上有附体、常见到各种幻象，若能这样修上师瑜伽，把自己的身体布施给那些怨魔债主，让他们得以满足，则定能遣除一切障碍。

[198] 这一段修法的内容，详见《与七句祈祷文相属之上师瑜伽·降加持雨》。

这个修法一定要懂啊！有些人口口声声说自己是修行人，却连一座甚深修法都不曾修过，确实很可笑；有些人刚听一部法时，最初修了一两天，然后又不修了，这样很不好。一般来讲，一个人终生应选择一两个甚深法门永远修持，不论你住在哪个寺院、随哪个宗派修学，都不要紧，重要的是，该修的法要永远修下去。

承接刚才所说，你平庸的身体像盐融入水一样没有了，已全部布施给怨亲债主了。此时再将自己的身体，观成自己有信心之本尊光明身的形象。顶上的莲师化为光，向下降临到心间八瓣莲花的中央，在与不坏明点一味平等大乐的智慧中入定。

法王如意宝的上师瑜伽，与此略有不同，最后是观想上师化光变成一五色明点，之后融入自己的心。但总的来说，都可以这样修：观想上师融入光，光再融入自心，上师不可思议的智慧与自己的分别心融为一体，在这样的境界中安住少许。

以后修上师瑜伽时，大家要学会安住，安住时要观想上师的智慧融入自己，自己跟上师的身口意一味一体。比如，修法王如意宝的上师瑜伽时，到了最后念："塔呢喇嘛哦诶特雷杰，让革协卧内耶酿威腾，嘉根耶希吉迪喇嘛当，

嘎瓦年波辛拉托巴三。[199]"然后安住至少一分钟以上。上师瑜伽应当这样修。

希望汉地的修行人，以后多修莲师或法王的上师瑜伽。修的时候，最终要观想上师融入光，光再融入自心，或者可观想上师的三处发光融入自己等等。虽然每个仪轨的修法不同，但它文字怎么讲，你怎么观想就可以了，这没什么不懂的，只要有小学水平，谁都看得懂。如果你永远都是口里会念，心里却从不观修词句的意义，那得不到什么实际利益。

如是安住一会儿后，按《开显解脱道》中上师瑜伽的修法，出定时要念一些莲师心咒，接着念"结瓦根德祥达喇嘛当……[200]"，最后念后面的祈祷文；若是修法王的上师瑜伽，出定后不念莲师心咒，那入定的时间最好长一点，比如三、五分钟，甚至十五分钟、半个小时。安住的时候，要将自己的分别心跟上师的智慧融为一体，这种修法非常有加持力，里面还有很多很多——我好像讲得太广了，不能这样啊，外面很多人还没灌顶呢！

[199] 意即：后师已成五光之明点，由从自顶渗入于心间，当思诸佛智慧总集师，获得与彼同分之加持。

[200] 结瓦根德祥达喇嘛当，札梅秋结华拉隆修内，沙当兰结云单咼造内，多吉蕾格顾旁涅脱效。意即：生生世世不离师，恒时享用胜法乐，圆满地道功德已，唯愿速得金刚持。

出定后得时，日常的吃饭、走路、供养、转绕等，凡是见到的、听到的、想到的，全部要观想为上师的身体、上师的语言、上师的智慧妙用。晚上临睡前，将上师观成明点，融入自己心间而入睡……诸如此类，一切座间都成了上师的行为，如河流般无有间断精进于善行。修上师瑜伽若能达到这种境界，处在永不间断的状态中，当然是最好，但对一般人而言，他的“河流”可能常常要断，流的时间也比较短。（众笑）

或者，也可将上师观想在前方虚空中，有生圆次第境界的人，可观想上师的双运像；如果实在不行，则可观想上师的单身像。就像《虚幻休息》中所说，应观想上师的形象不变，上师的本体是诸佛菩萨的总集，然后在所观想的上师面前，进行供养、赞叹、祈祷，念一些远唤上师的偈颂，祈愿赐予身语意的加持等。

其实，祈祷上师的习惯很重要。若能经常祈祷上师，到了一定时候，许多境界会纷然呈现，修任何本尊都没有困难。但如果你这一关没有开通，想修成其他的法，确实很不容易。这是诸持明上师所传下的窍诀，上师如意宝也在不同场合中，讲过这方面的许多教言。

今年在实修过程中，我觉得上师瑜伽特别

需要。不管是莲师的、法王的，还是其他佛菩萨化现之上师的，都可以。对上师瑜伽若能特别重视，你们的修行肯定成功，否则会出现许多障碍、违缘。为什么上师瑜伽如此重要呢？因为上师可带来增上生、决定胜的一切功德，尤其是深道的证悟，完全依赖于上师的加持。这一点，不仅藏传佛教如此，汉地的开悟者也是如此，在禅宗很多公案里，都是依靠上师的加持、表示或显现，才让弟子顿然开悟。当然最关键的是，弟子对上师要有信心和清净观，依靠这种因缘，自然就会获得证悟。

如云：“当知胜义俱生智，唯依积资净罪果，具足证悟师加持，寻觅他法诚愚痴。”若要证悟胜义的本来智慧，唯有依靠积累资粮、净除罪障，以及具相上师的强力加持，倘若舍弃这些，而到处寻觅其他方法开悟，实在是愚痴的行为。所以，如果想获得证悟，一定要依止上师教言，尤其要修上师瑜伽，此举会让我们无有道障地迅速达成所愿。反之，假如不修这些而修其他法，比如观风脉明点，则很容易出现各种障碍。

那天有个人说：“我天天在肚子里持风，现在五脏六腑好像没有了，我成了一个大大的玻璃瓶。不过有时想起来，里面似乎还有一条毒蛇。”这些听起来都有点可怕。若没有上师的窍

诀，只凭自己想象来修，结果肯定不太好。所以，大家应依据有加持、有教理的修法来观修上师、祈祷莲师，这样肯定事半功倍。

值得一提的是，在祈祷上师的过程中，最好能念大成就者的金刚语。有些人喜欢自己写赞颂文“上师如佛一般，我如菩萨一般……”，自己读自己的“金刚语”，这没有多大必要。还是要读莲师或其他成就者的语言，这才会有真正的加持。

又云:“非由他说乃俱生，于一切处皆不得，当知依师说时法，以及自己之福德。”证悟俱生的智慧，于一切时处中不靠他法获得，唯一要靠上师的窍诀及自己的福德力，当这两个因缘聚合时，才可以证悟那种不可言说的境界。因此，有福报的人愿意修上师瑜伽，也会遇到具有法相、具有加持的上师，当上师的加持和自己的诚心祈祷融为一体时，想要明心见性并不困难。

总之，为了现前心的本来面目，我们要通过闻思修行，不断串习经续及注疏的教义，尤其是上师直指心性的窍诀。对所修之义无有怀疑之后，依靠方便道、解脱道中适宜的一种，结合自己的觉受、证悟时间如理精勤，最终必将成就暂时、究竟之果。



以上简单介绍了莲师及其祈祷文的殊胜功德。

这次之所以给大家传讲麦彭仁波切的注释《白莲花》，也是因为看到麦彭仁波切在后面小字中说：“愿与我此结缘者，世世莲师予摄持，闻思修行无障碍，任运成就自他利。”意即凡与我麦彭仁波切、与此七句祈祷文结缘的人，祈愿莲师生生世世摄受、加持他，让他的闻思修行永远不出任何违缘，利益众生的事业任运自成，自然成就自他二利。我觉得这个偈颂很重要，学佛的目标也就是如此，所以为了诸位道友修行圆满，我给大家传了这个窍诀。

同时，我还翻译了《莲师心咒之功德》，希望通过这个缘起，汉地各个地方都能对莲师生起信心。若对莲师有了信心，以众多教证、理证足以说明：佛法必将越来越兴盛，每个人的修行也一定会成功。

因此，你们平日出门时，应该带着莲师像，在自家佛堂里，也最好是供着莲师像。我曾见过一个人，家里设了两个佛堂，显宗的佛堂设在这边，密宗的佛堂设在那边，就怕不同的佛菩萨互相看到了。这样真的没有必要，显密的佛菩萨本为一体，况且现在世间上，东方人和西方人都可以住在一个房间，诸佛菩萨就更不

用说了。他们在一起，绝对不会打架或起冲突，所以根本不需要设两个佛堂，在显宗的佛堂里供奉莲师，不会给你带来任何障碍。有些刚开始学佛的人，分别念特别重，不如法的地方想得多，如法的地方却从不思维。所以，你们对身边持有邪见者，有机缘的时候，应把他们的见解渐渐转变过来，让他们学习有意义的法，这个很重要！

有些人可能会想："像我这样低劣的人，如果祈祷莲师，他会不会赐予加持啊？"其实莲师不会有任何分别。不要说莲师，像我这样的一般人，只要你认真修持、利益众生，不管你是萨迦派还是格鲁派、藏族人还是汉族人，我都会特别随喜，从来不会想"他不是我们宗派的，他学习是他的事，跟我没关系"。既然我们凡夫人都能如此，那么像莲师这样的智慧本尊，更会对所有众生平等对待、维护、加持了。因此，我们要时时刻刻祈祷莲师。

这次传了这部法，也是一个很好的因缘。以前我见过许多不如法的现象，很想把这些道理说给大家听，但一直没有机会。这次讲了以后，可能有些人会重视起来，有些人也不一定。如果你不重视，那放弃也可以；如果真的重视了，也许对自他会有一些利益！



普贤菩萨

《莲师金刚七句略讲》思考题

第 1 节课

1、刚开始学习密法时，先要注意什么？这有什么必要？倘若有人一学佛就高攀甚深大法，你打算怎么劝导他？
2、七句祈祷文是莲师所造吗？它是如何形成的？按照《七句祈祷文修法》的观点，持诵它哪些功德？
3、很多人念七句祈祷文的发音或音调不同，这有影响吗？为什么？

第 2 节课

4、有些人认为，莲师不过是个在家的密咒士，只是藏传佛教把他神化了，他的观点好多都不如法。对此你如何驳斥？请引用教证详细说明。
5、在我们这个世界，莲师有哪八种化现？请一一说明其来历。
6、为什么说莲师在遣除道障、违缘方面有不共的威力？你有这方面的体会吗？

第 3 节课

7、大鹏鸟有哪些殊胜功德？平时为什么要经常



祈祷它？你是怎样观修的？
8、如果你是宁玛派的弟子，能否学习格鲁派等其他教派的法？为什么？请引用教证说明原因。最后可得出什么结论？
9、《大圆满前行》说密法只在三尊佛的教法中才会兴盛，而此处又说贤劫千佛的每一时代，都各有一位莲师降临于世，弘扬密法，这两种说法是否矛盾？为什么？
10、莲师亲口讲过，在具强烈信心的众生面前，他的悲心及加持比其他佛更迅速。这种说法你能接受吗？为什么？
11、假如你想对密法生起信心，首先必须要做到什么？为什么？你今后有何打算？

第 4 节课

12、在观修时，主尊周围的眷属，为什么也是祈祷的对境？明白这个道理，对你有何帮助？
13、诸佛菩萨、诸位上师都有不同的殊胜功德，而我们的相续只有一个，平时应当祈祷哪个好呢？请说说你是怎么修的？
14、有些人认为，学习藏传佛教的最大好处，就是出家人可以随便娶妻，因为莲花生大士就是如此。对此你如何看待？请说明理由。
15、你怎么理解“令自转变之同时，他心亦变

事业成”这句话？除了法本中所讲的内容外，还可以如何发挥？

第5节课

16、请详细解释，何为“依修四支”？它与生圆次第是什么关系？为什么说七句祈祷文具足依修四支？

17、在观修任何一位本尊前，最好是刚开始做些什么？这有哪些必要？你尝试过吗？

18、为什么说每个月的初十，是一切时间之王？了知这一点后，你以后打算怎么做？

19、一般而言，许多大成就者不喜欢显露自己的境界，而莲师常自称为一切加持之来源，自己的功德极为超胜，这是否不太合理？请谈谈你的想法。

第6节课

20、如何才能与上师真正相应？在这方面，你打算作什么样的努力？

21、现在生活中常会提到“禅”一字，那么“禅”到底是什么？怎样理解“禅”与“随顺众生”的关系？

22、什么是伏藏？它具有什么特点？请谈谈你对伏藏的了解。

23、请引用几个教证说明，祈祷莲师必定获得加持。你对此有信心吗？

第7节课

24、常有人说：“我是学净土宗的，只信阿弥陀佛，不信莲花生大士。”对此你如何评价？请说明理由。

25、汉地的佛教界承认藏密吗？请引用教证加以说明。过去，藏传佛教在汉地弘扬的情况如何？由此可得出什么结论？

26、莲师曾许诺要在初十去往藏地，那汉地的人祈祷莲师是否就没用了？为什么？

第8节课

27、有些人认为修行应当一门深入，专持一句佛号就可以了，不必再学什么莲师法门。对此观点你怎么认为？请说明理由。

28、我们应当如何观修莲师的上师瑜伽？平时又该如何实地修持？你是怎么修的？

29、请大致归纳一下“汇集实修道次第”。学习这个对你有哪些帮助？

30、通过学习这部法，你最大的收获是什么？假如周围有人不了解莲师，甚至加以诽谤，你打算怎么引导他们？

附：

莲师心咒之功德

莲花生大士　伏藏
噶玛朗巴大师　取藏
索达吉堪布　翻译

顶礼上师本尊空行！

益西措嘉女子我，供养外、内、密大曼茶罗而呈白：“奇哉！莲花生大士，对我们西藏的一切众生，今生来世作了广大利益，胜过您深恩厚德者，以前未曾出现过，以后也不会出现。您已恩赐了如醍醐般的修法，我虽是女流，却无有怀疑，而未来的众生三心二意，刚强野蛮，对妙法起邪见，尤其会诽谤无上密法，到那时，一切众生前疾疫、饥馑、刀兵频起，尤其汉、藏、蒙如同毁坏蚁穴一般，到了西藏百姓受苦的时刻。您已宣说众多扭转方便，而未来的人们无有空闲修行，个别想修行之人也是违缘重重，众生意愿不一，不具足财物，行为不如法，如此恶时极难阻挡。于如此之时，唯一依靠莲师的修法心咒，有什么利益？为利未来浅慧者，请求宣说。”




尔后，莲花生大士告言：“噢，具有信心的女子您所陈述千真万确，于未来如是时刻对众生必定有暂时究竟利益的不可估量窍诀修行，许多已隐蔽成地伏藏、水伏藏、岩伏藏、虚空伏藏等。恶时之际，有缘者的方便缘起极难聚合，这是众生福德穷尽之相。然而在如此之时，这一‘嗡啊吽班则革日班玛斯德吽’，在圣地或寺院或高山之巅或大河之畔，鬼神魑魅猖獗的沟头沟尾等处，具足誓言的咒师、具足戒律的僧众、具足信心的士夫、具足法相的女子等，如果在广大发心的状态中尽可能念诵百、千、万、十万、千万、一亿遍等，则功德利益威力不可思议，于一切地方，能遣除疾疫、饥馑、刀兵、战乱、天灾、凶兆、厄运，能令风调雨顺，农牧丰裕，诸地吉祥。在今生、来世、中阴，上根者直接、中根者于觉受中、下根者于梦中屡屡见到我，次第圆满地、道以后，必定于妙拂洲刹土趋入男女持明行列。

即使（每天）不间断念诵一百遍，也会使他人悦意，在无勤中获得食品、财物受用；

如果念诵千、万遍等，则能慑服、加持他心，无碍成就威力；

倘若念诵十万、百万遍等，则能怀柔三界，慑服三有，役使鬼神，无碍成就四种事业，能

行持一切众生所想的无量利益；

如若能念诵三千万或七千万遍等，则与三世诸佛不相分离，与我无二无别，所有天龙八部言听计从，交口称赞，成办所嘱托之事。

上根者于即生成就虹身，中根者在临终时认识母子光明，下根者也会在中阴面见我而显现解脱于自地，往生妙拂洲刹土，利益无量众生。”

（益西措嘉空行母呈白：）“大士啊，宣说如此无量广大功德威力，恩德实大。莲师心咒逐字解释的功德威力虽然不可估量，但为利益未来众生，请求摄略宣说。”

尔后莲花生大士告言：“噢，善女子，‘嗡啊吽班则革日班玛斯德吽’并不是我独有的心咒，它是四续部本尊、九次第乘、八万四千法蕴的命根，此中俱全三世诸佛、上师本尊空行护法等的心咒。俱全的原因何在呢？认真谛听，铭记在心，当念诵、当缮写、当于未来众生讲说。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽，
其中‘嗡啊吽’是诸佛身语意的心咒；
‘班则’是金刚部的心咒；
‘革日’是珍宝部的心咒；
‘班玛’是莲花部的心咒；

‘斯德’是事业部的心咒；
‘吽’是善逝部的心咒。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽，
‘嗡’圆满五方佛报身；
‘啊’圆满无变法身；
‘吽’圆满化身莲师；
‘班则’圆满黑日嘎之尊众；
‘革日’圆满上师持明尊众；
‘班玛’圆满空行本尊坛城；
‘斯德’是财神、伏藏主之命脉；
‘吽’是无余一切护法之命脉。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽，
‘嗡啊吽’是三传承[201]之命脉；
‘班则’是律藏、经藏之命脉；
‘革日’是论藏、事续之命脉；
‘班玛’是行续、瑜伽续之命脉；
‘斯德’是玛哈、阿努之命脉；
‘吽’是大圆满阿底之命脉。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽，
以‘嗡啊吽’清净三毒障；
以‘班则’清净嗔心障；
以‘革日’清净我慢障；

[201] 三传承：如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传。



以‘班玛’清净贪心障；
以‘斯德’清净嫉妒障；
以‘吽’清净烦恼障。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽，
以‘嗡啊吽’获得法、报、化身；
以‘班则’获得大圆镜智；
以‘革日’获得平等性智；
以‘班玛’获得妙观察智；
以‘斯德’获得成所作智；
以‘吽’获得五种本智任运成就。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽，
以‘嗡啊吽’调伏天、鬼、人；
以‘班则’胜伏寻香、火神诸魔；
以‘革日’胜伏阎罗、罗刹诸魔；
以‘班玛’胜伏水神、风神诸魔；
以‘斯德’胜伏夜叉、自在天神诸魔；
以‘吽’胜伏恶曜、地神诸魔。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽，
以‘嗡啊吽’成就六波罗蜜多；
以‘班则’成就一切息业；
以‘革日’成就一切增业；
以‘班玛’成就一切怀业；
以‘斯德’成就一切事业；



以‘吽’成就一切诛业。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽，
以‘嗡啊吽’回遮僧人苯教橛诅咒；
以‘班则’回遮（他人所迎请）智慧本尊的诅咒；
以‘革日’回遮天龙八部诅咒；
以‘班玛’回遮世间鬼神诅咒；
以‘斯德’回遮龙类、地神诅咒；
以‘吽’回遮天、鬼、人诅咒。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽，
以‘嗡啊吽’摧毁五毒之魔军；
以‘班则’摧毁嗔心之魔军；
以‘革日’摧毁我慢之魔军；
以‘班玛’摧毁贪心之魔军；
以‘斯德’摧毁嫉妒之魔军；
以‘吽’摧毁天、鬼、人之魔军。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽，
以‘嗡啊吽’获得身语意悉地；
以‘班则’获得寂猛本尊悉地；
以‘革日’获得持明上师悉地；
以‘班玛’获得空行护法悉地；
以‘斯德’获得殊胜共同悉地；
以‘吽’无余获得一切所求悉地。

蓮师心咒之功德

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽，
以‘嗡啊吽’往生本来刹土；
以‘班则’往生东方现喜刹土；
以‘革日’往生南方具德刹土；
以‘班玛’往生西方极乐世界；
以‘斯德’往生北方事业刹土；
以‘吽’往生中方不动刹土。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽，
以‘嗡啊吽’获得三身持明；
以‘班则’获得住地持明；
以‘革日’获得寿自在持明；
以‘班玛’获得大手印持明；
以‘斯德’获得任运持明；
以‘吽’获得异熟持明。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽，
念诵一遍莲师之心咒，
彼若有色世界也难容，
见闻忆念此之诸众生，
必定置于男女持明列。
无欺莲师心咒谛实语，
若未如其所愿而成办，
莲生我已欺惑诸有情，
决定无欺依教而修行。

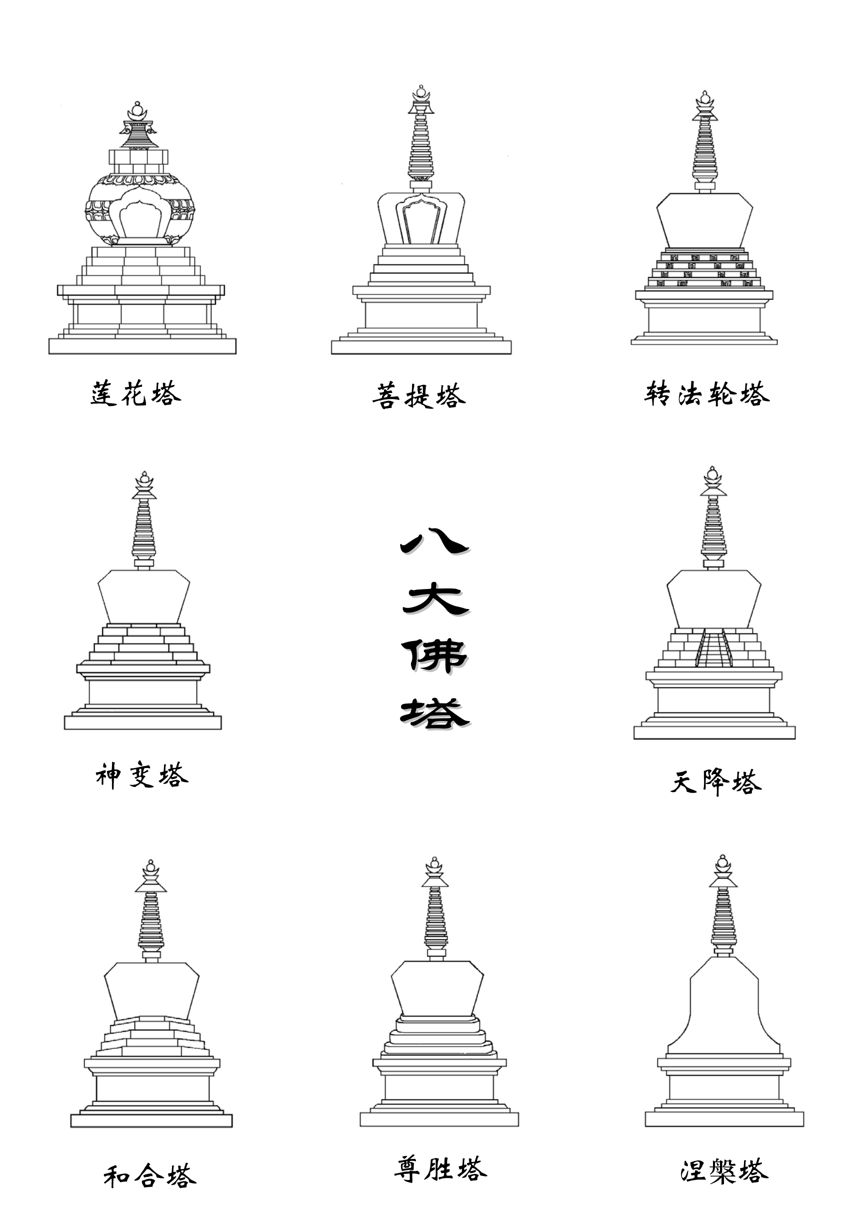



此咒作成幡旗飘顶巅，
风触众生无疑得解脱，
抑或刻写土木石面上，
予以开光设置道路旁，
谁见清净疾疫诸魔障，
住于彼地鬼神皆远离，
金粉书于蓝纸系带身，
一切魔障鬼王不能害。
如若命终不离尸体焚，
彩虹萦绕定生极乐国，
缮写讽诵功德不可量，
为利未来有情隐藏彼，
愿诸具缘之子得值遇。”

萨玛雅！印！印！印！于邪见者保密！印！印！印！交付予具誓言者！印！印！印！化身噶玛朗巴开取伏藏而由黄纸中抄录。

2009年8月26日译




莲花塔
菩提塔
转法轮塔
神变塔
八大佛塔
天降塔
和合塔
尊胜塔
涅槃塔